

おさんぽマルシェ

●ヨガで体も心もリフレッシュ

食欲の秋。スポーツの秋ですね！
私、2~3年前から**岩盤ヨガ**にハマっています♪



ものすごく汗も出て、体も伸びて気持ちがいいんです。なかなかマメには通えないので、痩せるまではいかないのですが、私のようなスポーツ苦手な人でも、年を重ねても無理なく出来そうなのでオススメです！



ヘアルーチェ
おとなレーベル佳代です。

ルーチェおとなレーベル
住所 岡崎市柱4-8-28
電話番号 0564-53-7030
(完全予約制)
定休日 毎週 日・月・祝日
営業時間 9時~17時



●癒しのジャッキー

8月に私と娘の大好きな『くまのがっこう展in名古屋』に行ってきました♪



素敵な原画を感動しながら、じっくり見させて頂きました!!

絵はもちろん、色合がとても素晴らしかったです。

作家さんのサイン会もあり整理券を貰うため朝早くから並び、その甲斐あって無事サインGET!!



大好きなジャッキーと一緒に写真も撮れました♡



スタンプラリーやフォトブース、遊べるコーナーもあり、丸1日楽しむことができました☺️グッズはどれも全部可愛すぎていっぱい買ってしまった♪笑

絵本のお話の内容もあたたかくて幸せな世界にほっこり癒されるので、興味のある方はぜひ読んでみてください☺️

カラーカフェL上地店
住所 岡崎市上地町字向山18-1
電話番号 0564-79-9090(予約制)
定休日 毎週日曜日
営業時間 月~土 9時~17時



白髪染カラー専門店
ヘアカラーカフェL上地店
服部です♪

この時期**大人気**の、**涼しいテラス**でご飯を食べたりしませんか？



テラスの使い方はたくさん♪

- ◎外で飲むのもOK!
- ◎テラスを貸し切って10人前後でワイワイするのもOK!
- ◎無線LAN&電源完備なので仕事の続きをしてもOK!



テラス席ご希望のお客様はご予約の際に、『テラス席で』とおっしゃって下さい♪外で飲んだり食べたりして最高のお食事をどうぞ(M)

岡崎No.1の笑顔を提供するスタッフでお待ちしております!!!



あっちちゃん

トングリアーノ 岡崎駅前店
場所 JR岡崎駅東口の目の前、ファミリーマートと大正水産の間
電話番号 0564-55-6500
定休日 月曜日定休
営業時間 17:30~24:00(23:00LO)



⚠️ 乾燥で髪がパサパサになる冬 ⚠️ に入る前の髪の毛の対策



ルーチェ本店
副店長
&
ヘッドスパリダーの
早川です！

●冬の髪の乾燥の原因は？

夏の紫外線を浴びた髪の毛やエアコンの風に当たっていた髪の毛はその『夏のダメージ』によって、秋辺りにパサパサの髪の毛になります。10月はまだそのような『夏のダメージ』を抱えた人も多いですが、少しずつ傷みが少なくなっている方も多です。「ようやく痛みや引っ掛かりが落ち着いてきた…」と、安心している場合ではありません!!
これからの冬の季節には**乾燥**という大敵がやってきます。



冬の髪の乾燥の原因は、主に2つ。湿気が少なくなり空気が乾燥しやすくなります。そして寒くなることで、エアコンや暖房の温風によって空気の乾燥がおこります。あとは、夏に比べて水分を取らなくなる傾向にもあるので体の中からも髪の乾燥はしやすい状態に…。

●冬の“乾燥”から髪の毛を守るつの方法とは？

①正しい『髪の保湿』をしましょう！

肌は保湿するのに髪はしないの？髪も肌と同じ。肌と同じように髪にも水分や栄養を外から与えて、それも逃さないためのフタをしてあげましょう。ミストタイプの栄養剤と、オイルやクリームで栄養流出を防ぐことができます。



②シャンプーはゴシゴシしない！！

力強くシャンプーすることで、摩擦によって髪の毛がより乾燥してしまいます。また、頭皮も乾燥しやすくなり、生えてくる髪の毛もダメージが出やすい髪質になります。洗浄力の優しいシャンプー剤で優しく洗いましょう。



③水分は“こまめ”に“1日2ℓ”は飲もう！

冬だからこそ水分をたくさん取って、体の中から潤いを与えましょう！



ルーチェ本店
岡崎市柱4-3-17
住所 電話番号 0564-58-7290(完全予約制)
定休日 毎週月曜・火曜日
営業時間 水・木 9:30~18:00
金 13:00~21:00
土・日 9:30~19:00



ぜひやってみてくださいね！

ドリンクとスイーツの充実した CAFE Suginoki



ヘアルーチェ
おとなレーベル
かよオススメ

こだわりの**コーヒー**から、
ハーブティーや
宮ザキ園さんの
抹茶ドリンクなど、
とにかくドリンクの種類が豊富です。



季節によって変わる
甘さ控えめのスイーツや
フレンチトーストも◎



10月よりクリスマスケーキの
予約も始まります！

【お便りご持参で、
ランチ限定
ミニシフォンケーキを
サービス(10・11月まで)】

CAFE Suginoki
住所 愛知県岡崎市牧御堂町炭焼24
TEL 0564-83-8815
時間 8:00~19:00
定休日 水曜日

