

# ルーチェグループ おさんぽマルシェ Monthly 2

今更ながら、自分で色んな野菜を刻んでパンに挟んで食べる  
「わんぱくサンド」にハマってます!!



人参にオリーブオイル  
レモン汁と塩  
目玉焼きに塩コショウ  
パンにマヨネーズと  
からしを少し混ぜたのを  
塗ります!



ルーチェ本店  
パーソナルライフスタイリストの  
犬須賀です!

からしを入れるのがポイントです! 美味しいのでやってみてください!  
冬太りの気になる方は、パンを薄焼き玉子に変えて挟むと栄養満点の  
ダイエットフードになりますよ!!

ルーチェ本店  
住所 岡崎市柱4-3-17  
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



## ●チョコレートの驚きの美容効果

チョコレートに含まれるポリフェノールは、抗酸化作用で老化予防に。  
**カカオ70%以上のダークチョコレート**を選べば、  
ニキビに悩まされにくくなりますよ。



過剰摂取は×ですが、  
**一日5g×5回に分けて食べる**のが良いそうです。  
参考にして下さいね!



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



いつも猫募金ありがとうございます! 猫が大好きな私ですが、  
歴史も好きで最近**犬山市にある明治村**にハマっています!

## ●色々楽しめる明治村

もともとは謎解きゲームにハマっていて  
頻繁に訪れていましたが、季節も感じられるし  
何より運動になります! 端から端まで歩くと  
1万5千歩歩くときも…私は通い始めてから  
少し痩せました(^^) みなさん遠足などで  
一度は行ったことがあると思いますが、  
大人になってから行くと違う視点で見られて面白いです(^o^)



白髪染カラー専門店  
ヘアカラーカフェ  
L上地店  
天野です!

大河ドラマ「西郷どん」で関ジャニの錦戸くん演じる  
隆盛の弟「西郷従道」の家もありますよー!  
私のおすすめはステンドグラスのキレイな教会でのんびりする  
こと。心が浄化されるような…気がします(笑) 明治時代の  
蒸気機関車も走っていてシャッターチャンスは多いです♪インスタ映えもするかも!



村内にノラ猫が数匹いました! 可愛いけどエサはあげずに温かく見守っ  
てあげてくださいね。次の週末は久しぶりに明治村でのんびりするのは  
いかがですか(^^) 冷暖房は売店や食事処など  
しかないで、寒さ対策は  
しっかりとされるのが  
おすすめです♪

## 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



最近のブームは「作り置きご飯」!!  
食べたい時に食べたい物を食べるのが、自分へのご褒美!  
だけど、めんどくさがりで下準備の多い料理をするのは大変!



でも、食べたい!  
そこで教えて貰ったのが、コレ!  
とっても便利!  
忙しい方にも  
とてもおすすめです☆

食べて太りやすくなる  
体質の方やお正月に暴飲暴  
食をしてしまった方も  
ヘルシーな「作り置きご  
飯」で調節してみるのも  
いいかもしれませんね!



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!!!



あつちゃん

## トンガ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)





ヘアルーチェ  
本店 早川  
オススメ

**岡崎**



**おさんぽ ショップ**

**味鶏屋**



**自慢の鶏料理の数々!**

全てのお客様に確かに伝わる美味しさ! 特に『せせり、手羽先、鶏刺身、串カツ』は絶品です!  
味鶏屋の焼き鳥は手作業にて一本一本心を込めて串打ちしております。



『訓練された人の手により、手バラシ、外剥ぎで処理』

『食鳥検査員による、食鳥検査制度に沿った検査を完了』

『指定飼料に、指定の木酢液を添加して育てた鶏』

を毎朝仕入れておりますので、  
**安心安全で美味しく**頂けます。また、炭は  
**岩手切炭、樞(なら)堅一級品(純国産品)**  
使用にて焼き上げております。

チラシ  
特典 手羽先のから揚げ1人前サービス



炭火やきとり 味鶏屋  
住所 岡崎市上和田町南天白27-1  
TEL 0564-71-2733  
営業時間 火~日、祝日、祝前日 17:00~翌0:00  
(料理L.O. 23:00 ドリンクL.O. 23:30)



「理学療法士」独自の科学的な  
根拠に基づいた骨盤・骨格矯正  
でお身体のメンテナンスを!  
つらい「肩こり・腰痛・膝痛」  
に徹底アプローチ致します。なか  
なか自分ではどうする事もでき  
ない方は是非一度当店にて施術  
を!



予約受付システム  
からなら一切の  
手間は不要です!

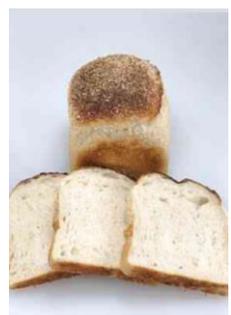


柔の健康情報は  
こちらから

チラシ  
特典 ご新規様は『予約受付システムからのご予約』  
+『ルーチェのこのチラシを持参』で初検料2,000円割引

柔YAWARA

住所 岡崎市羽根町陣場15-3  
ラッシュハウス5号室  
営業時間 月・火・木・金 9:45~21:45  
水 8:30~14:30  
土 8:30~18:00  
定休日 日曜日・祝日  
電話番号 0564-77-4420



当店では、石臼で麦を挽くところから  
パン作りをはじめパンを発酵させ、大  
型の石臼ふっくら・もちもちに焼き上  
げています。プースの超ロングセラー  
石窯食パン(税込¥550)砂糖・卵・乳製  
品不使用です。自家製酵母でしっかり  
発酵と熟成をしています。そのため  
旨みたっぷり! 赤ちゃんの離乳食にも  
人気です!

私たちが作っています!

チラシ  
特典 パン500円以上お買い上げで、10%オフ一回限り

石窯パン工房プース

住所 岡崎市牧御堂町洗50-2  
(岡崎駅から徒歩約1分)  
営業時間 月~金、日 10:00~19:00  
定休日 毎週土曜日  
電話番号 0564-59-4551



**三輪の知って得する家知識** てくとの家

●第2回DIY部ワークショップ募集開始!

「DIY部」が密かに盛り上がりしております。密かに(笑)。TVや雑誌でもよく  
取り上げられている「DIY」(Do It Yourselfの頭文字をとってDIY)「自分で  
やる」という意味です。てくとの家では壁の仕上げを漆喰の壁を塗って  
もらったり、フローリングに塗料を塗ってもらったり、ウッドデッキを作って  
もらったりしてきました。そんな状況を見ていると「結構みんな好きなんだ  
な〜」って思ったので自分でベンチやイスやテーブル、収納棚とか作って  
もらっても楽しいんじゃないかとDIY部を2年前に発足してました!

3月に、初心者の人でも手軽に始められるワークショップを開催し  
ます。道具が無いよ〜。面白そうだけど1人じゃ行きづらいな  
〜。っていう人向けに企画してますのでご安心を!

●講師もいるから安心!  
まず最初から作り始めるんじゃなくて「コツ」  
を掴んでもらったほうが面白いと思うので、  
講師も頼んでいます。今までDIY初心者さ  
んをサポートしてきた、道具や工具の扱い  
方のスペシャリストMr.terashimaさん→



場所: 岡崎市にある「リビングスタイルハウス」  
レンタルスペース! ↓  
(愛知県岡崎市戸崎元町4番地1)



「作りたい物」から始める人もいれば  
「この工具カッコいい〜」と、道具から入る人。  
「何か作るのが好きなんだよね〜」っていう人。  
「子供と一緒になにか作りたい!」「友達も  
誘って一緒にやりたい!」っていう人はぜひ  
参加を〜!! オーナーさんじゃなくても  
参加OKウエルカムです!



日程は3月の土日のどこかで、応募者さんの  
人数次第で決定します。

2月28日までにメッセージください。  
連絡先が分からない人は→のLINEに  
登録してからメッセージください!  
参加費は千円です。  
応募おまちしていまーす



はじめまして。穏やかな自然もあれば猛威もある。そんな「自然」とうまく共生する暮らし  
を提案しているてくとの家の三輪です。ルーチェさんを知ったきっかけは妻がずっと  
ルーチェさんに通っていて「あのお店変わってるから(秘密にはオーナーが変わってるか  
ら)みわっちに合うんじゃない(笑)」と紹介されました。そうです、妻から「みわっち」と  
呼ばせてます。妻の苗字が三輪なのに(笑)と、ちょっと変わった人ということが変わった  
お店を紹介されました(笑)約4年通っています。私は普段、住宅の設計をしています。  
ちょっと変わった家です。

ライフスタイルを提案する会社 てくとの家 岡崎市牧御堂町77 0564-57-2778