

ルーチェグループ おさんぽマルシェ Monthly 3

●髪を切るだけでボランティア

卒入学や環境が変わる事が多いこの時期、髪をバツサリ短くカットされる方が増えています✕

ルーチェでは『ヘアドネーション』ご希望の方の協力もしています！
『ヘアドネーション』といって、長い髪をバツサリカットし、その髪を寄付するボランティア活動の協力もしています。



カットした髪は送って頂き、それが病気の方々のヘアウィッグなどに使われます。
切った自分の髪を誰かの為に使って欲しいとお考えの方は是非ご相談下さい^^



- 【寄付できる髪の条件】
- ・31cm以上の長さがあること
 - ・カラー、パーマ、ブリーチヘアでもOK
 - ・完全に乾いていること



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



年末年始のお休みに箱根に1泊してきました！
お風呂が大好きな私。普段はスーパー銭湯ですが、年に一度の楽しみです♪
あまり遠くまでは行かないので、東海3県辺りでオススメ温泉ありましたら是非教えて欲しいです☆

旅行中に見えた富士山！
とてもきれいでした！



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

●ちょっと洗濯が楽しくなる～☆くつした干し☆

以前TVで紹介されていたのを見て作ってから、ずっとこれで干してます(^^)

場所も取らないですし、取り込むときも一足ずつでなく、一気にいけます♪

家の子供たちはなぜか一日一足とは限らないので我が家はこのハンガーが2つあります☆笑



白髪染カラー専門店
ヘアカラーカフェ
L上地店
山本です♪

★作り方★

ハンガーを一度崩して洗濯バサミを通すだけ！！



最初に作るのが手間ですが、一回作ってしまえば必須アイテムになってます(^^)
ぜひお試ししてみてくださいませ♪

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



●実はバ〇ク好きなんです♡

僕はバイクが大好きで、よくツーリングに行きます。時には一人旅で地図も無しに(iPhoneは持って行きます笑)地方のB級グルメを目指して走りに行っています。

こんなバイクです！



昔からあるバイクでSRというバイクですが、ご存知の方はいらっしゃいますか！？
セパレートハンドルという物に変えているので、とても乗りやすく... (^^; 長距離は腰との勝負です！！バイク好きの方々、是非ツーリングに行きませんか？



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!!!



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 カスミ
オスメ

岡崎



おさんぽ ショップ

Natural Italian Radice ナチュラル イタリアン ラディーチェ



ラディーチェとは、イタリア語で「根っこ」と言う意味です。

父母が真心込めて育てた野菜、地元で採れた農産物を中心に新鮮な魚介類、丁寧に育てられた畜産物を使用した、無添加のやさしいイタリア料理を提供しております。



お花見、花火大会、クリスマス、忘新年会、御節などなど季節のオードブルも予約制で承っております。テイクアウトもございますのでお家で気軽イタリアンもいかがでしょうか？

住所 岡崎市戸崎町字牛転14-66
営業時間 ランチ 11:00~15:00(14:00L.O.)
ディナー18:00~22:00(21:00L.O.)
15:00以降はテイクアウトもやっています
定休日 日曜日(臨時休業あり)
電話番号 0564-64-2641



チラシ特典 チラシ持参で10%オフ

★駐車場は店舗前に5台分のみですので、お乗り合わせで来店ください

三輪の知って得する家知識 てくとの家

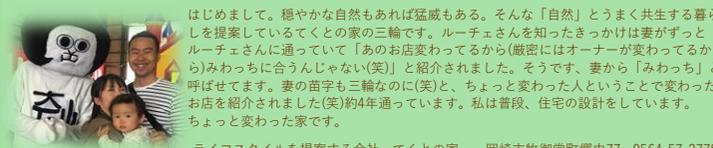
ラジオに出たんだ〜って調子に乗ってたら体調を崩した三輪です(笑) そのラジオにゲスト出演した時の音声がyoutubeでご覧いただけます。スマホのカメラを近づけるとリンクが現れますので聴いてみてください。冒頭からふざけちゃいました(笑)



てくとの家のyoutube番組でも番組出演ドキュメントがアップされますのでご期待ください(笑)ついでにてくとの家の番組QRも貼っておくのでチャンネル登録をお待ちしています



さて、これからだんだんと暖かくなっていく季節。寒がりな僕としては嬉しいですが、同時に花粉にも悩む季節の到来です。僕はひどい花粉症ではありませんが、外にいると目がかゆくなりますし、ほぼ水の状態の鼻水が出てきます。それでもツライもんです。周りからは「それ花粉症だよ!」と言われますが自分で認めないただのダダっ子ですかね?(笑)この花粉症は暮らし方や家づくりからでも対策のできるものなのですが、詳しくは来月号をお楽しみに♪



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(厳密にはオーナーが変わってるから)みわ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「みわち」と呼ばせてます。妻の苗字も三輪なのに(笑)と、ちょっと変わった人ということで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 岡崎市牧御堂町郷中77 0564-57-2778

整体 柔 YAWARA



花粉症による肩こりに要注意！日本では花粉症の症状で悩んでいる方が非常に多いです。くしゃみや鼻水、それだけでなく最近では肩こりになってしまう人がいます。理由としては

くしゃみや鼻をかむ動作で肩周りに負担をかけてしまうからです。そんな肩こりには腕立て伏せがオススメ！方法はこちらで



← 配信中なので是非ご覧ください！

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

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 9:00~20:30
水 9:00~12:30
土 8:30~18:00
定休日 日曜日・祝日
電話番号 0564-77-4420



予約受付システムからなら一切の手間は不要です！

石窯パン工房プース



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。みんな大好き!!

チョコのうす焼き(税込200円)

クッキーのようにカリカリに焼いてあります。一週間ほど日持ちしますよ。お子様のおやつに、コーヒーのお供に。世代を問わず人気です!!

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

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



炭火やきとり 味鶏屋



1997年4月に開業して以来、『オリジナリティ溢れる鶏料理』をモットーに、お客様に笑顔をお届けしております。

定番の串物の他に『チーズやきとり』や『かにみそやきとり』『納豆やきとり』といった多彩な串物が充実しております！

チラシ特典 みそ串カツ1本サービス

炭火やきとり 味鶏屋
住所 岡崎市上和田町南天白27-1
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)

電話番号 0564-71-2733

