ルーチェグループ
おさんぽ マルシェ

Monthly 5

●綺麗になるための入浴チェック♩

肌が乾燥する、肌荒れが落ち着かない、寝付けないなどの悩みを抱えている方も多い季節ですね。今回は入浴習慣を見直して健康で綺麗な美肌になりましょう！

ルーチェ本店　店長
ビューティーセレモニスト
カスミです！

- □ボディタオルではなく素肌より柔らかい木綿タオルで洗っている
- □シャワーで済まさず、毎日お風呂に浸かっている
- □自分の体と相性の良いボディソープや石鹸を選んでいる
- □入浴後は10分位内に念入りな乾燥対策をしている
- □入浴前後はミネラル麦茶などで水分補給をしている
- □入浴中、体が温まったら軽いストレッチをしている
- □入眠の1～2時間前に入浴を済ませている
- □40°Cを超える熱いお湯には入浴しない
- □長湯や1日に何度も入浴をすることはない
- □スマートフォンを浴室に持ち込まない
- □浴室の掃除・換気をしっかりとしている
- □出来る限り一番風呂は避けている
- □入浴剤を活用している

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

☑が多いほど肌や健康に良いとされる最新医療のチェックリストでした～^^

5月は気温が一気に上がって、紫外線はかなりパワーアップ！ 五月病という言葉があるように、環境の変化や、急激な気温の変化に体はついていけず体調が悪くなったりするとともに、お肌にも影響が出やすいのです。

●紫外線から肌を守る３つのコツ

- **汗や皮脂はこすらず、ティッシュで押さえるようにやさしくオフ**
- **下地やファンデにもUVカット効果のあるものにする**
- **美白コスメをいつも以上にたっぷり補給する**

お出かけの方は、しっかり紫外線対策をして下さいね！

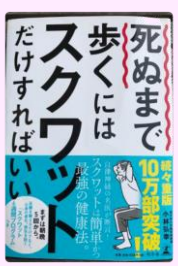
ヘアールーチェ
おとなレーベル
佳代です。

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

昨年の夏は暑すぎて何もする気になれずビールをひたすら飲みまくりエアコン効いた部屋に閉じこもりの毎日でした…が、そのツケがしっかり今年の冬にやってきて かなりマズい状態？入院レベル級に身体はズダボロでした(^-^;

白髪染カラー専門店
ヘアカラーカフェ
L.上地店　店長
山下です♪

「健康第一！！」を身をもって経験した私はお家でマイペースに（ここが私の甘いとこでしょうか？笑）
健康本や運動出来るグッズやランニングマシーンなど買い揃え…



←知人から
値切りまくり
購入しました！！
いい感じ♪

今年の夏はどんなに暑くても
ゴルフ行くぞ～～と！！
体力づくりに日々気合いを
入れてます(o^^o)♪♪

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

●山の中でバイクが…!?!?

僕がバイク好きなのは皆さんご存知ですね(^^)笑
実は先日のツーリングでなんと……山の中でバイクが動かなくなりレッカーを呼びました～～～笑
古いバイクなので動かなくなるのは日常茶飯事で、自分で直しながら走ったりもするんですが、、、
この日だけはウンともスンとも言わず。

道行く方々にも沢山声をかけて頂きました。
家が近いからと工具を持ってきてくれた方や、作業を手伝ってくれた方。
沢山の人達に優しい言葉と心配をして頂きました。
僕もその日に出逢った人達の様になりたい、こんな人達に囲まれていたいなと、貴重な経験をしたツーリングとなりました(^^)

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!!!

しばっちゃん　店長

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)

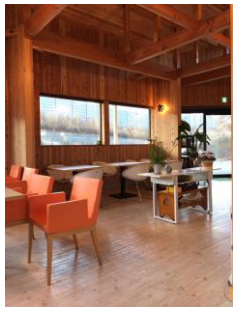
カラーカフェ
L.上地店　天野
オススメ

岡崎 おさんぽ ショップ

カフェ・喫茶　SABO ぶう

私のオススメは
手作りケーキの
梅スフレです！

額田杉の香り温もりあふれる店内で、
心ゆくまでゆったりと。
テラス席では自然の中で読書をしたり…
無添加の梅ジャム・梅シロップが自慢です!



☆「おかざき かき氷街道」
参加店
(4/28～9/30まで開催)
かき氷の提供時間は
13～16時まで

チラシ特典　お食事をされた方に
アイスクリームを
サービス (6月末まで)

住所　愛知県岡崎市樫山町字半木沢40-3
営業時間　9:00～18:00
定休日　水曜日・木曜日
電話番号　0564-82-3797

ナチュラルイタリアン　ラディーチェ

春の行楽にぴったりのオードブル(テイクアウト用)の紹介です。お出かけシーズンに使える２段重のオードブルです。いかがですか？ 通常のテイクアウトメニューもご用意してます。ご予約は２営業前にお願いします

チラシ特典　オードブルに、自家製の天然酵母パンと焼き菓子をサービス
有効期限：５月末まで1回限り

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

★駐車場は店舗前に5台分のみですので、お乗り合わせでご来店ください

整体　柔　YAWARA

●リュックの背負い方1つで肩こりが軽減される!?
リュックも背負い方1つで肩こりを引き起こしてしまう原因となる事をご存知でしょうか？ 対策としては、①肩紐を適切な長さに調整する。②チェストベルトを取り付ける。 この2つを行うだけで肩こりが起こりづらくなりますので是非お試しください！ 詳しくは当店の健康メディアで配信中です！

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

定番人気
ベシャメルソースのピザ(税込290円)トマトソース、ベシャメルソース、たっぷり玉ねぎとベーコン。
仕上げにチーズもどーんとのせてます。お子様にも人気ですよ

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 １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

私達が何よりも願うこと。
それは一皿に託す私達の美味しさへのこだわりや想いが、全てのお客さまに確かに伝わること。 そしてお客様一人一人に大きな満足を感じて頂くこと。
なぜならそれが私達の喜びであり、明日への活力であるからです。 私達は「炭火」という一つの料理方法、「鶏」という一つの食材を通じて、お客様からいただいた喜びへの感謝をまた更に新しい美味しさや楽しさに変えていけるようなお店でありたいと思っています。

チラシ特典　手羽先一人前サービス　有効期限：５月末まで1回限り

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)
定休日　月曜日
電話番号　0564－71－2733