Luce group

おさんぽ マルシェ

Monthly 6

梅雨の時期は何となく気分が優れない、やる気が出ないなどの精神的疲労を感じやすい方も多いと思います。ぜひ食事ケアとして参考にしてみてください！！

ルーチェ本店
ビューティーセレモニスト
湯浅です！

☆精神的疲労回復に良い食べ物☆

デスクワークをされている方や眼精疲労が気になる方にオススメ

ビタミンA【目や皮膚の粘膜を健康に保つ】
レバー、うなぎ、緑黄色野菜（特に人参）、卵、乳製品

疲労感がとれない方やストレスを感じやすい方にオススメ

ビタミンC【ストレス抑制効果・自律神経安定効果】
果物全般(特に柑橘類）、緑色野菜（特に赤･黄ピーマン）

冷え性やストレスによるホルモンバランスの乱れでお悩みの方にオススメ

ビタミンE【手足の血行促進・ホルモンの分泌を円滑にする】
ナッツ類（特にアーモンド）、魚介類（特にすじこ）　**唐辛子**

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

ルーチェグループの方針会議が蒲郡クラシックホテルでありました！

新しいスタッフ、
ここにはいないスタッフもいますが、
お店は違えど
お客様に喜んで頂きたい思いは皆一緒！

各店の取り組みを知ることができて
私も刺激され、
気持ちも新たに
頑張ります！

ヘアールーチェ
おとなレーベル
住代です。

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

●ペットがいてアロマが好きな人は必読!!!!

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♪

心と身体を癒してくれるアロマテラピー
私もハーブティーを飲んだり、ブレンドした精油で
香水を作ったりして楽しんでいます☆

でもペットを飼っている方、ちょっと待った！！
犬や猫に毒性があり、中毒症状を引き起こしてしまう精油が
かなり多いことはご存知ですか？

すでに生活の中に取り入れている場合は、
＊精油はペットの手の届かない所に保管
＊ペットのいない部屋で芳香浴をする
　などなど

安全な種類の精油か、
獣医師とも相談しながら
楽しみましょう♪

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

梅雨の時期になり、気分も落ちている!!!!という方も多いのでは??
そんな中！**トンガリアーノの店内では**
スタッフの明るく元気な笑顔でいっぱいです！！

疲れた日,元気を貰いたい日は
是非！トンガリアーノに
お越し下さいませ
素敵な笑顔でお待ちしてます

あっちゃん

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)

岡崎 おさんぽ ショップ

カラーカフェ
L.上地店　山本
オススメ

フレンチ料理　CHEZ MIYACHI シェ・ミヤチ

厳選食材と熟練の技が生み出す
クラッシックフレンチを堪能できる
岡崎の一軒家レストラン

基本に忠実に料理を作ることにこだわる、クラシックなフランス料理です。 魚料理、肉料理のソースをこだわって作っていますので、ぜひフランスパンにつけて召し上がってくださいませ！ デザートにも力を入れており、季節の食材で作りますので、よりお楽しみ頂けると思います！ クレームブリュレ、フォンダンショコラがおすすめです☆

チラシ特典　焼き菓子をプレゼント(1回限り)

CHEZ MIYACHI シェ・ミヤチ
住所　岡崎市美合町本郷254-2
営業時間 昼 11:30～13:45 O.S 14:30閉店
夜 17:30～20:30 O.S 21:30閉店
定休日　月曜日(祝日の場合翌日)
電話番号　0564-55-3305

ナチュラルイタリアン　ラディーチェ

６月はと言えばジューンブライドですね♪ウェディングパーティーとはいきませんが、家族でのお祝いや、友達だけでのお祝いなどにいかがですか？メッセージプレートもご用意しております。ささやかながらお祝い事のお手伝いさせてください！ラディーチェでは、コース料理もございます！フルコース¥3800～¥10000でご用意してます。

チラシ特典　コース料金お一人様200円off　　有効期限：６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

梅雨時期はぎっくり腰に要注意！気圧の変化によって、腰の動きがスムーズに動かなくなります。 その状態で長時間固まってしまうと動き出しの際にぎっくり腰になってしまいます。　対策としては、
①骨盤を前後に動かす。
②15分以上歩く事です。 これに気をつけるだけでぎっくり腰を予防できる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

★ロングセラー クロワッサン
(税込235円)

ライ麦酵母を使用。自家製粉の小麦全粒粉も入って味わい深い。バター、砂糖控えめで朝食にオススメですよ☆

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

とにかく召し上がって頂きたいのは【せせり】！
せせりとは、一羽の鶏から僅かしかとれないよく動く首の筋肉の部分。なので身が締まっていて最高の食材といえます。 もちろん適度な脂もあって絶品です！ 今ではご存知の方も多いかと思いますが、味鶏屋では世に知れ渡る前のオープン当初からせせりを扱っております。 いわばこの地方での元祖と言っても過言ではありません。 串焼き以外にも当店だけの『せせりの湯引き』は超絶品です

チラシ特典　せせり1本サービス　　有効期限：６月末まで1回限り
※各種サービス券との併用不可

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