

〈予約優先制〉

本川越駅からペペに入り直進、外に出たら、左折、突き当り。



髪だより



【住 所】川越市中原町 2-3-6
【電話番号】049-225-8501
【営業時間】10:00 ~ 20:00
【定休日】火曜日、第1・3月曜日

BEAUTY NEWS

抗酸化の王様バナナ

いつまでも、若く見られたいですね。若々しさのポイントは『抗酸化』。老化の原因である活性酸素（からだのサビのようなもの）を除去することです。抗酸化物質を多く含む食品の筆頭はバナナ。黄色く熟して茶色の斑点が浮かぶ前のバナナが、特に抗酸化力が高いと言われています。その他、整腸、美肌、代謝促進、脂肪燃焼など美容に嬉しい事がいっぱい！？

何ととっても
美味しいです
よね😊



「私は先月ぎっくり腰になりました。」

私のつぶやき

もともとヘルニア持ちなので、普段から腰から足先の動きには気をつけてはいますが（よくズボンや靴下を履く瞬間などにぎっくり腰になると聞くので💦 私はまさかのTシャツを着た直後にピキッと電気が走るような痛みが…びっくりしました。動きの変化のたびに襲ってくる痛みは恐怖です💧 元気で過ごせている日々はありがたいなと、つくづく感じました。ぎっくり腰は腰椎が瞬間的にずれてしまうことが原因で起こるそうです。



また、骨格が歪んでいることも要因で歪みにより筋肉のバランスが悪くなり、筋肉疲労が蓄積されていきぎっくり腰になるそうです。元気で健康を保つためにも体のケアは本当に大事ですね😊 スポーツジムもさぼらずに行こうと思います💦 皆さんもお体大事にしてください!💡



テクニーク 周東 千幸



洋食トリビア

オニオン グラタンスープ



玉ねぎをバターできつね色になるまでじっくり炒め、ブイオンを注いでコトコトと煮込んだオニオンスープに、カリッとトーストしたフランスパン、チーズをのせてオーブンで焼いたもの。フランスでは、スープ・ロワニオン・グラティネという料理で、二日酔いに効くと言われています。フランスでは庶民の味。日本には、なんと文明開化の頃、入ってきたそうです。

flower カレンダー

○は定休日（毎週火曜日、第1・3月曜日）

キレイな髪を維持するために
○日までのご来店がオススメです。

※12月31日～1月4日は年末年始のお休みとさせていただきます。

次回おすすめ来店日・予約日
様は
月 日 です。

11月 (Nov.) 2016						
日	月	火	水	木	金	土
		①	2	3	4	5
6	⑦	⑧	9	10	11	12
13	14	⑮	16	17	18	19
20	⑳	㉑	㉒	㉓	24	25
27	28	㉑	30			

12月 (Dec.) 2016						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	⑤	⑥	7	8	9	10
11	12	⑬	14	15	16	17
18	⑲	⑳	21	22	23	24
25	26	⑳	28	29	30	㉑

1月 (Jan.) 2017						
日	月	火	水	木	金	土
①	②	③	④	5	6	7
8	9	⑩	11	12	13	14
15	⑮	⑮	17	18	19	20
22	23	⑳	25	26	27	28
29	30	㉑				