

〈予約優先制〉

本川越駅徒歩3分
川越市駅徒歩6分



【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



kawagoe-flower.com

髪だより



LINE

私のつぶやき

私の最近の趣味 (^_^)

最近の休日の過ごし方は、健康のためにウォーキングをすること!
ただ家の周辺を歩くだけでは飽きてしまうので、出先でも歩く。
用事があって出掛けた先の場所から帰り道の途中を、電車に乗らず
ウォーキングして帰るようにしています。基本は線路沿いに歩きます。
こうして歩くと「いつでも止められる」という安心感で足取りが軽くなります。
(👉やる気あるのか!) 最低でも1万歩は歩いてますよ😊 グーグルマップで目的
地を設定して出発! 街並みを見ながら、行き交う人やお店など見たり、それぞ



れの駅周辺は色々特徴がありおもしろいです。
誘惑もたくさんあります! この前は高田馬場辺りでお腹がすきはじめ、「たしか馬場辺りはラーメンの
激戦区だったなあ」と、早速検索! 頭の中はラーメンでいっぱいです😅 一生懸命歩いたんだし、せつ
かだから~とっても美味しくいただき大満足でした! ✨ 最近の趣味は、健康のためのウォーキングを
することです。食べ歩きのためのウォーキング??
健康とは? ちょっと心配です😅

店長 木村 育代

Beauty News

ヨーグルトファースト

野菜を先に摂る『ベジタブル・ファースト』は、糖の吸収をゆるやかにして、
ダイエット効果があるといいますが、ヨーグルトを食前に食べる『ヨーグル
ト・ファースト』にも、同様の効果があるそうです。ヨーグルトの乳
酸とタンパク質が、**血糖値の急激な
上昇を抑え、糖化
を防ぐことで、シ
ワやシミ、たるみ
を防ぎ、脂肪がつ
きにくなるらしい**
ですよ。



高速うがいでシワ対策

気になるほうれい線。毎日の歯磨
き後のうがいで、ほうれい線対策
をしましょう。コソは高速で勢い良
くブクブクすること。**顔の筋肉が鍛
えられ、小顔効果も期待**できそう?

食の豆知識

葛餅と 久寿餅

くず餅には、
2種類あるってご存知ですか?
関西風の葛餅は、葛粉で作った
透明の餅。奈良の吉野は古くか
ら有名な葛の産地で、万葉集に
も秋の七草の一つとして葛が現
れます。関東風の久寿餅は、小
麦を発酵させて作った餅で、白
くて独特の風味があります。
東京の東部が小麦の産地だった
ことに因み、こちらは江戸時代
に生まれたそうです。

flower カレンダー

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。

○は定休日 (毎週火曜日、第1・3月曜日)

次回おすすめ来店日・予約日
様は
月 日 です。

4月 (Apr.) 2020						
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	27	28	29	30		

5月 (May) 2020						
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
24/31	25	26	27	28	29	30

6月 (Jun.) 2020						
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	27
28	29	30				