

flower からのニュースレターです

第81号

2020.10月

flower

〈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

「私の好きな時間♥」

朝のウォーキング時間です！

こんな時なので人との接触が少なく
すむよう朝早めに歩いています。

J-WAVE 別所哲也さんの

おはようモーニング！を聴きながら🎵

コロナで自粛中に一ヶ月続いていたウォーキングを、営業再開と同時にやめていました😅やめてからしばらくは体の変化も感じなく、自由な時間が増えて良かったなんて。

ですが、だんだん体の疲れがたまりやすくなったり、肩こりや頭痛、腰痛などなど不具合が出てきて。体は正直ですね😓

そして、8月からウォーキング再開！とにかく続けることを目標に！

嫌にならない程度に毎日30分！今のところ続いています🍀

ウォーキングには、自律神経のバランスを整えて、爽快感や幸福感をもたらす脳内ホルモンの分泌を促進する作用があるらしく、そのためストレスが軽減し、気分がリフレッシュするとネットに書いてありました。素晴らしい💡

私には、プラス食べてしまう罪恶感も消してくれる作用もあります😄

↑これは危険！ウォーキングではたいして消費カロリーがないです🤖

在宅勤務などが続いている方にもとてもおすすめです👍

暑い日々も終わり、歩きやすい気候になるのでぜひ皆さん川越の街を歩きましょう！



店長 木村 育代

食の豆知識

ライ麦パン の特徴

色が黒く、

素朴な味わいのライ麦パン。

硬くてずっしりと重厚な、ドイツパンの代表格です。

寒冷な気候のドイツでは、小麦の栽培が難しいので、ライ麦を使ったパンが生まれたそうです。独特の酸味があり、肉やワイン、ビールによく合います。

食物繊維やミネラル、アミノ酸が豊富で、ヘルシーな食品らしいですよ。



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)

10月 (Oct.) 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	31

11月 (Nov.) 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					

12月 (Dec.) 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	31		

次回おすすめ来店日・予約日
様は

月 日 です。