

食べ物で美しい体と肌を作る

インナービューティーカフェ EXCIA
inner beauty cafe EXCIA

美容と健康に一番大切なエッセンスは「食べ物」だ。1月25日、JR高崎駅から徒歩5分の場所に「inner beauty cafe EXCIA」が開業した。2022年にオープンしたエッセンスティックサロン「EXCIA」の姉妹店として、同店に隣接している。「エステのお客様から、どんな食事をしたら体にいいの？」と聞かれることが増えたので、



炭入り煮込みスープハンバーグ1800円
(テイクアウトはサラダ、スープ無しで1500円)



おしゃれな店内 体作りに食事は一番大切と話す小笠原さん

使った黒いハンバーグだ。オリジナルドレッシングのサラダや野菜豊富なスープと共に提供する。オムライスやワッフル、サンドイッチのパンにも炭を使用し、美しい体作りを応援する。発芽玄米を使ったおにぎりや豚汁のセットや、きび砂糖と無調整豆乳をベースにした「スムージー」も健康志向の人たちに好評だ。スムージーはバナナ、ベリー、黒ゴマきなこの3種類。「食事では体は変わりません。太りにくくなりますし、正しい食事をとることで肌や髪質はみるみる美しくなります」と小笠原さんは断言する。忙しいから、面倒さ

からと、毎日の食事をとると思いませんか。漢方で妊娠力について考えると、妊娠・出産を担う「腎」の力、質のよい「血」、そして栄養を行き渡らせる「血流」の3点と、ストレスケアがポイントです。不妊治療は期待通りにならない事も多く、精神的にも負担がかかります。ストレスがあるとホルモントレスを軽減するような漢方薬もお勧めです。また腎の力を知るために、おススメの方法は基礎体温です。低温期や高温期の体温の状態から、ある程度体質を予測できるので、ぜひ記録してみてください。基礎体温表、漢方の妊活冊子を店頭にて無料配布中です。興味のある方はお声がけください。

「おがさわらみか」ファスティングカウンセラー、温活アドバイザーの資格を持つ。高崎市在住

Inner beauty cafe EXCIA
高崎市若草町5-15
070-83323-1473
11時30分~19時30分
(売り切れ仕舞)
不定休

ちいきしんぶん漢方小話

話題提供 高崎漢方薬局・樋口真理さん

立春を過ぎ、季節に沿って少しずつ身体に変化を感じられるかもしれません。寒暖差で自律神経の乱れによる不調も出てきます。季節の変わり目に、規則正しい生活を送ることを心がけ、体調を整える意識をもちましょう。

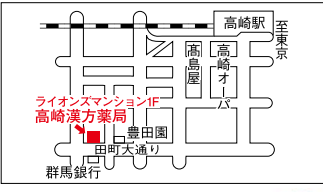


亀鹿仙



婦宝当帰膠

立春を過ぎ、季節に沿って少しずつ身体に変化を感じられるかもしれません。寒暖差で自律神経の乱れによる不調も出てきます。季節の変わり目に、規則正しい生活を送ることを心がけ、体調を整える意識をもちましょう。



高崎漢方薬局
高崎駅前
ライオンマンションF
群馬銀行

ひとくち広告



楽器

ヤマハ・カワイピアノ高価買取
各社ピアノ高価買取

ご不要のピアノ高価買取！
査定無料 ピアノプラザ群馬
問屋町西1-3-10
0120-40-3215



陶芸で出逢いたい!

縁結び大作戦 PART8

30代~40代の独身男女を対象に、陶芸体験を通じて出逢いの場を提供する縁結び大作戦が開催される。主催は地域コミュニティを繋ぐ会。たか

参加者募集中

- 開催日/3月17日(日) 10時受付~16時
- 場所/箕郷文化会館 高崎市箕郷町生原922-1
- 参加費/男女ともに3,000円(材料費・昼食・お茶代含む)
- 問合せ・申込み

氏名・住所・電話番号・年齢・性別を明記して下記アドレスに送信してください。応募多数の場合は先着順。参加確定者には開催10日前に通知後、封書にて当日の詳細を送ります。

地域コミュニティをつなぐ会 小林 medaka55@cameo.plala.or.jp

「定年退職したけど、まだまだ元気。何かで社会と繋がりを持ちたい」

そんなお感じの方へ。

ポスティングのお仕事をしてみませんか?

- ★仕事の内容
ちいきしんぶん・チラシ・月刊誌等を指定エリアの各ポストへ投函するお仕事です。
- ★仕事の報酬
担当するエリアやチラシの枚数によって異なりますが、週1回2~3時間の配布で、1ヶ月に8千円~1万円前後です。
- ★仕事をする日と時間
木曜日から金曜日にかけて、ご自分の好きな時間に配布していただきます。年末年始・お盆・ゴールデンウィークはお休みです。

027-370-2262
ライフケア群栄株式会社 高崎市小八木町 312-15

貯めたい女性の IOSマネーセミナー

ワンランク上の自分を目指してお金の学びを!

物価高騰でこの先の家計管理が不安、という方は必見! 「IOSマネーセミナー」では、新NISA、iDeCoの基本や、貯蓄術、資産形成、老後資金づくりのコツを丁寧に解説。9万人以上が参加した人気セミナーにぜひご参加ください。

新NISAやiDeCoも解説!

こんな人におすすめ!!

- マネーの基礎知識が知りたい
- 新NISAやiDeCoについて理解したい
- 初心者向け資産形成の基本
- 老後資金はいくら用意する?
- 保険選びのポイント

参加特典

- 無料個別相談 後日/ご希望の方のみ
- スイーツ&ドリンク付き 参加者全員

日時・会場
3月9日(土) 10:30-12:30
ホテルメトロポリタン高崎 6F おしどり

女性限定【定員20名】
(パートナーと参加OK)
申込人数が多い場合は抽選となります。

参加無料
事前予約制

参加予約は、Webから。
右のQRもしくは検索で
IOSマネーセミナー 検索
https://ios-moneyseminar.jp/

お問合せ先 IOSマネーセミナー事務局
0120-155-114
※こちらのフリーダイヤルはお問合せのみです。お申込みはWEBからのみ受け付けます。

主催 伊藤忠オリコ保険サービス株式会社

※画像はイメージです。スイーツは会場によって異なります