

**キャンペーン実施中!!** 5月・6月のキャンペーン **6月末**まで!!

ボディーケア+足ツボで全身メンテナンスできます!!

当店人気のセットコースが **¥1,000 OFF** で更に **お得!**

**A セット** 40分(全身)+30分足ツボ **¥6,000→¥5,000**

**B セット** 60分(全身)+30分足ツボ **¥7,000→¥6,000**

アンチエイジング 頭のマッサージ 10分 ¥500

通常メニュー

20分 ¥2,000  
40分 ¥3,800  
60分 ¥5,700  
80分 ¥7,600  
足ツボ30分 ¥3,000

眼精疲労 頭が重い スッキリしたい方に おススメ!

炭酸泉ヘッドスパ 40分 **¥5,200**  
初回の方 **¥3,000**

お試しフェイシャル 20分 ¥1,800  
40分・60分コースも ございます

HAPPYコース♪ こちらも人気!  
フェイシャル(60分)+炭酸泉ヘッドスパ(40分) **¥9,500**

ANGE クーポン **¥1,000 OFF** ※初回を除く  
有効期限 2019.6.24  
クーポンご利用の際はご予約時または来店時にお伝えください

詳しくは 0465.net ゲンキノモト。 検索 マタニティーの方もお気軽にお問い合わせください。

ボディーケア・エステティック・巻き爪ケア <http://www.genkinomoto.co.jp/>

**ゲンキノモト。 Body Care Labo** 小田原店

**Tel.0465-48-1009** お電話でのご予約が確実です。

小田原市前川155-1 JUNES小田原103  
営業時間/10:00(受付開始9:30)~20:00 定休日/水曜日  
駐車場ございます! 記事「特別講座」もぜひご覧ください!

ゲンキノモト。 フレスポ小田原103号室  
JUNES小田原103号室  
★ 通称「マタニティー」  
青葉市場入口 貨物駅入口

WHITENCE

新規の方限定 **5**月のキャンペーン (2019年4月25日~5月末日)

マイルドホワイトニング (通常8,000円/税抜) をお受けいただくと... 前歯12本の範囲(保険適用外)

ホワイティング本数 **何本でもOK**  
追加無料!! (通常価格2,000円/税抜)

5回にデンタルケアグッズプレゼント!!

1回の施術で平均3~4段階のトーンアップを目指します  
個人差はありますが、「1回で明るくなった」という実感を得られる方がほとんどです。

人から「歯がキレイ」と言ってもらえる白さ 日本人の平均的な歯の色

万が一白さに変化がなければお支払い金額を全額返金いたします  
全額返金は過去にホワイトニングを体験されていない方でホワイトエッセンス初回来院時に限ります。

歯のホワイトニング **8,000円**

**ナオキ歯科** ホワイトエッセンス 小田原富水  
**Tel.0465-39-3332**

小田原市堀之内201-4 (セブンイレブン富水店向かい)  
診療時間\*平日/9:00~13:00, 15:00~19:00  
土曜/9:00~13:00, 14:00~17:00  
休 診\*木曜・日曜・祝日  
◎ご来院の際はこの誌面をご持参ください

カウンセリング無料 女性セラピスト 予約優先 完全個室型

美肌を保つ 化粧水

“湯河原温泉源泉100%ミスト”

「万葉集」で唯一温泉そのものがうたわれている湯河原温泉は、1300年以上前から美肌効果や薬効が知られ愛されてきました。

弱アルカリ性で硫酸イオンが豊富、クレンジング効果や保湿効果も高く、お肌に優しい理想的な泉質で「ダブル美人の湯」と言われています。バッグの中に入れていつでもどこでもシュッとでき、持ち運びにとっても便利な人気のスパピュアミストローションです。毎日のうおい補給やメイク直し、日焼け後などのスキンケアにぜひお試しください!

無添加・無香料・防腐剤も着色料も不使用だから敏感肌の方にも♪

1,300円(税込) 内容量:80g

「神奈川なでしこブランド2019」に認定されました!  
神奈川県は女性が開発に貢献した優れた商品を「神奈川なでしこブランド」として認定しています。

P11に読者プレゼント有り

インターネットでのご購入は 湯河原温泉源泉100%ミスト ウェブショップ <https://www.yugawaraonsenmist.com/>

お問い合わせ 湯河原美人湯の会 cosmetic KATORI  
TEL.0465-62-9660  
足柄下郡湯河原町宮下32-5 10:00~17:00

成人式振袖&紋付

留袖二式 8,000円 18,000円 14,000円

モーニング二式

店内ですべて無料! 前撮りも成人式当日

ヘア&メイクもお着付 七記念撮影

レンタルコスチューム 2階 フォトスタジオ完備

小田原 むらまつ衣裳店  
TEL.0465-24-2838 小田原むらまつ衣裳店 検索

お陰様で大好評! 大展示会開催!

無料カウンセリング付き!

むらまつ割引クーポン 1,000円 (2019.7.7(日)まで有効 ※ご契約時にご確認ください)

働いたことが無い 仕事の選び方がわからない

プランクが長く 踏み出すのに躊躇している

「わたしの就活、これで大丈夫?」

何から始めてよいのかわからない パソコンの基礎を習いたい

コミュニケーションが苦手 面接が心配 応募書類の書き方がわからない

神奈川県西部地域若者サポートステーション(通称・サポステ)は、**15~39歳の若者を対象に就業支援を行っています!**

大切なのは「働きたい!」という思い。  
「キャリアアップしたい」  
「しっかり働き続けられる仕事に就きたい」  
そんな一人一人の希望に寄り添って **就活を応援します!**

実施講座(一例)

- 就活スタート講座
- 職業適性を知ろう
- パソコン講座(Excel, Word, PowerPoint)
- 動物エゴグラム
- 他にも多くの講座を随時開催中。

サポステ 地域若者サポートステーション

神奈川県西部地域若者サポートステーション  
厚生労働省委託事業・神奈川県委託事業

★職場体験も実施中です。相談・利用は全て無料! お気軽にお問い合わせください。

**0465-32-4115** (平日10:00~17:00) 小田原市城山1-6-32 5ビル2F  
<http://kanagawa-nishi-supposta.com/> 県西サポステ 検索

ANGE特別講座

姿勢の良し悪しで見た目年齢も大きく左右します。日常的に姿勢を意識することは本当に大切です!!

姿勢崩れをチェック

- ◎横から見た時に 頭部が肩よりも前に出ていませんか?
- ◎片脚に体重をかける癖
- ◎脚を組んで座る
- ◎画面を覗き込むように見る
- ◎気を抜くと口が開いている

最近パソコンやスマホを長時間使う人が多くなっている為か、顔の前に突き出した様な姿勢になっている人が増えているように感じます。このような姿勢では、お腹や腰・背中に入力が入っておらず、背中が丸まって猫背になっています。猫背はともなう姿勢ですが、使っていない筋肉はどんどん衰えてしまい骨格も歪んでいきます。姿勢は体全体のラインを作ります。フェイスラインも例外ではありません。顔の皮膚と頭皮は一枚の皮で繋がっており、更に頭皮を引っ張っているのが僧帽筋という背中の筋肉です。この筋肉が姿勢の悪さにより衰えると顔のたるみや二重顎などのフェイスラインの崩れを招きます。スキンケアや表情筋のトレーニングを続けていてもなかなか効果が出ない場合は、姿勢の見直しも必要なのかもしれません。凝り固まった背中をストレッチでほぐし、血行を良くし、正しい姿勢を維持できる様に体幹を鍛える事でフェイスラインも引き締まってくるでしょう。

座っている時は特に姿勢が悪くなりやすい為正しい姿勢を心掛けるだけでも変わっていきます。

両足の裏をしっかりと床につけ 足首と膝は直角に骨盤を立てるように体重を乗せて座りましょう。

背中を伸ばすストレッチ

- 椅子に座り両手をバンザイし背中を反らせる。目線は斜め上で10~20秒。この時頭だけで反らないように注意する。
- 反らした姿勢から横に体を倒し脇腹を伸ばす。左右10~20秒。

腹筋

- 体育座りをし、腿の裏を両手で握る。
- 背中を少し丸めて重心を後ろへ傾け、両足を浮かせる。
- 20秒キープ
- 手を胸の前でクロスして、体幹のみで姿勢を保つ。20秒。
- ③が出来たら上半身だけを左右に回転する。10~20回。

※きつい時は足を床に付けて行います。

背筋

- うつ伏せになり、手を肩の横に置く。
- 背筋を使ってゆっくりと上半身を起こす。腕の力で起き上がらない。
- ゆっくり元の体勢に戻る。10~20回繰り返す。

顔のたるみと姿勢は関係アリ!

吉川朝子先生  
ゲンキノモト。 広告もぜひご覧ください。