

安心できる結婚への第一歩♪

最良のお相手と出会うよう、誠意をもってお世話させていただきます。お見合いやパーティについてのアドバイスも致しますのでご安心ください。

マッチングされた会員さん多数いらっしゃいます！結婚への第一歩楽しく踏み出しています

“安心できる結婚”のステップ

- 1 無料カウンセリング
- 2 ご入会
- 3 お相手選択
- 4 お見合い
- 5 パーティ (希望者のみ)
- 6 交際
- 7 ご成婚

「アンジュを見て」と言ってくれた方に特別特典をご用意!

S-ange 090-3084-5983

☆ショートメールも可(電話受付) 毎日10:00~19:00
<http://www.0465.net/omise/s-ange/>
 小田原市前川 74-3-102 (フレスポ小田原シティーモールそば)

【日本仲人連盟加盟相談室】歴史と実績のある団体で、個人情報保護対策やオンラインシステムも整備されています。さあ“安心できる結婚”を一緒に探しましょう!まずはお気軽にお問い合わせください。

頭のこり目の疲れリフレッシュに!
 初回の方限定 **¥3,000**
 炭酸泉ヘッドスパ 40分 **¥5,200**

人気セットコース

- ・Aセット ¥6,000 (40分(全身)+30分(足ツボ))
- ・Bセット ¥7,000 (60分(全身)+30分(足ツボ))
- ・フルコース ¥9,000 (40分(全身)+60分(全身)+15分(ハンドマッサージ)+ヘッドスパ)
- ・メガコース ¥10,000 (90分(全身)+30分(足ツボ))
- ・HAPPYコース ¥9,500 (フェイシャル60分+ヘッドスパ40分)

本曜日はレディースデー

- ・レディース30 ¥2,000 (30分部分コース)
- ・レディース40 ¥3,000 (30分+足ツボ10分)

2022年もよろしくお祈いします今年もゲンキノモト。で健康に!

(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

ANGEクーポン 有効期限:2022.2.1 40分以上のコースを初回の方限定 **¥1,000OFF**

Body Care Labo 小田原店

ボディーケア・エステティック・巻き爪ケア **ゲンキノモト。小田原店**

お電話でのご予約が確実です

Tel.0465-48-1009

<http://www.genkinomoto.co.jp/>
 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!

成人式 振袖 男紋付 新作大展示会 開催中!

柄紋付・男シヨール多数!

紋付袴でダンディズムを極めよう

1/4余り営業

振袖レンタルに成約して営業は無料です!

「トータル」でおまかせください!
 ヘア&メイク お着付 記念撮影

成人式当日 着付無料

小田原 むらまつ衣裳店 フォトスタジオハッピー

TEL.0465-24-2838 小田原むらまつ衣裳店

小田原市栄町4-1-5/駐車場あり/(水)定休 @muramatsu_photo

スタッフ募集

客室清掃スタッフを募集しています。お客様がご滞在中一番長くいらつしやるお部屋を作り私たちが「おもてなし」のお仕事を一緒にしてみませんか?

- ・時給1,012円~1,500円
- ・1日4時間勤務
- ・月1日からの出勤可
- ・交通費規定支給
- ・車通勤可・制服貸与

HOTELLERIE **Maille Coeur** 祥月

ホテル マイスクール祥月
 神奈川県足柄下郡箱根町湯本468-1
 Tel.0460-85-5748

ANGE特別講座

ゲンキノモト。 Vol.51 吉川先生に聞きました!

腸活のススメ

腸活で快調な身体作り♪ 吉川朝子先生

便秘や下痢、お腹の張りなどお通じのお悩みはありませんか?腸内環境に問題があると、他にもむくみ・冷え性・肩凝り・頭痛などの不調が現われることもあります。

腸は栄養の吸収と消化、老廃物を排泄する器官です。小腸には体内にある免疫細胞の約70%が存在していて、私たちの健康に大きく関わっています。腸は「第二の脳」とも言われるように、腸と脳は影響を与え合う関係にあります。緊張などストレスでお腹が痛くなるのもその例えです。このように重要な役割のある腸を整えて心身共に健やかにされる為の活動を「腸活」と言われています。腸内環境を整えるにはバランスの良い食生活・質の良い睡眠・適度な運動が欠かせません。心身共に健康で美しくなるために意識して日常生活を送りたいですね!

腸活のメリット

- ◎お腹の調子を整える
- ◎免疫力アップ
- ◎美肌効果
- ◎ストレスに強くなる
- ◎デトックス機能が高まる
- ◎ぽっこりお腹、肥満の改善 などなど

食事

バランス良く色々な種類の食物を摂りましょう!

食物繊維、発酵食品(味噌、ヨーグルト、キムチ、納豆など)を摂取。そして、朝起きたらコップ1杯の水を飲む

睡眠

質の良い睡眠で自律神経を整える!

テレワークなどで生活のリズムを崩しやすい人は特に意識して、メリハリのある生活を心がけましょう

運動

お腹周りの筋肉を伸ばすことで腸の蠕動運動を促すことが出来るリラックス効果もありストレッチは最適です。就寝前や起床前がオススメ♪

就寝前や起床前がオススメ♪

- 1 仰向けになり両膝をお腹に押しつけるように抱える。呼吸をゆっくり10回行う。
- 2 両手を上げ、両膝を立て息を吐きながら片側に倒す。3呼吸おいたら起こして反対側に倒す。
- 3 両手を上げて膝を立てた姿勢からお尻を持ち上げ、ゆっくり下ろすを3回。

エクササイズ

- 壁などについて手をついてお腹を凹ませてつま先立ちを1分キープ。お尻を締めるように意識して。
- 膝上げ運動。

年末年始と食生活が乱れやすい時期ですが健康への意識をお忘れなくお過ごし下さい。

「ANGE」のサイトから、過去の「ANGE」、吉川先生の特別講座を見ることができます。ぜひご覧ください! <http://ange.mu/>