

**ひな人形の専門店**  
 一般のお顔も選めます！  
 型染・藍田染工 麻蓮詩乃  
 陶芸・都製作所 都丸和也

**最短婚活で結婚**  
 今すぐ検索お電話ください  
 良縁アクティブ  
 対見い型結婚 (登録ヘルパー業務) 要予約  
 約男子千円女子千円  
 60歳・結婚記念日/29日14時  
 無料相談日時/良縁アクティブ  
 前橋市新前橋町1-29  
 11:20時 水木休 外  
 0120-52-22608

**陶と小紋とvol.2**  
 1/27(金) 31(火)  
 大和屋  
 型染・藍田染工 麻蓮詩乃  
 陶芸・都製作所 都丸和也

**伊勢型紙を使った美しい手染めの品**  
 動物の陶人形たちを展示致し  
 ます。寒い季節に心温まる時間  
 をお届けできればと思います。  
 大和屋ひなまつり展 陶芸館  
 《空閑焼》洋りか 立雛

**ひな人形の専門店**  
 一般のお顔も選めます！  
 型染・藍田染工 麻蓮詩乃  
 陶芸・都製作所 都丸和也

**最短婚活で結婚**  
 今すぐ検索お電話ください  
 良縁アクティブ  
 対見い型結婚 (登録ヘルパー業務) 要予約  
 約男子千円女子千円  
 60歳・結婚記念日/29日14時  
 無料相談日時/良縁アクティブ  
 前橋市新前橋町1-29  
 11:20時 水木休 外  
 0120-52-22608

**陶と小紋とvol.2**  
 1/27(金) 31(火)  
 大和屋  
 型染・藍田染工 麻蓮詩乃  
 陶芸・都製作所 都丸和也

《裏面に掲載》  
 高橋美術館  
 ペア鑑賞券 5組10名様 プレゼント  
 イオンシネマ高橋  
 プレゼント  
 《今週はもう1枚あります》  
 オススメ! 美味しいパン屋さん  
 おすすめ! 美味しいお店

**WE LOVE GUNNA** 福珍(もち餃子)  
 福州飯店

**iina** ネイチャークラフト  
 藤の雑貨屋 コロボックリ

しなやか Body Lesson 談と股関節のレッスン③  
 Little Bird

**1/27号配布中!**  
 (一部地域を除く)  
 (株) インテクト  
 〒379-2152 前橋市三ツ寺町50-1F  
 TEL 027-676-4700  
 info@intellect-house.co.jp

**広告責任のご案内**  
 弊紙のすべての広告は広告  
 の責任に帰属いたします。

**初婚・再婚お友達から**  
 株式会社バルデ  
 お似合いのパートナーを見つけます。  
 お気軽にお電話ください。  
 高橋市矢中町824-1  
 020-143-6966

**最短婚活で結婚**  
 今すぐ検索お電話ください  
 良縁アクティブ  
 対見い型結婚 (登録ヘルパー業務) 要予約  
 約男子千円女子千円  
 60歳・結婚記念日/29日14時  
 無料相談日時/良縁アクティブ  
 前橋市新前橋町1-29  
 11:20時 水木休 外  
 0120-52-22608

**陶と小紋とvol.2**  
 1/27(金) 31(火)  
 大和屋  
 型染・藍田染工 麻蓮詩乃  
 陶芸・都製作所 都丸和也

**伊勢型紙を使った美しい手染めの品**  
 動物の陶人形たちを展示致し  
 ます。寒い季節に心温まる時間  
 をお届けできればと思います。  
 大和屋ひなまつり展 陶芸館  
 《空閑焼》洋りか 立雛

**ひな人形の専門店**  
 一般のお顔も選めます！  
 型染・藍田染工 麻蓮詩乃  
 陶芸・都製作所 都丸和也

**最短婚活で結婚**  
 今すぐ検索お電話ください  
 良縁アクティブ  
 対見い型結婚 (登録ヘルパー業務) 要予約  
 約男子千円女子千円  
 60歳・結婚記念日/29日14時  
 無料相談日時/良縁アクティブ  
 前橋市新前橋町1-29  
 11:20時 水木休 外  
 0120-52-22608

《裏面に掲載》  
 高橋美術館  
 ペア鑑賞券 5組10名様 プレゼント  
 イオンシネマ高橋  
 プレゼント  
 《今週はもう1枚あります》  
 オススメ! 美味しいパン屋さん  
 おすすめ! 美味しいお店

**WE LOVE GUNNA** 福珍(もち餃子)  
 福州飯店

**iina** ネイチャークラフト  
 藤の雑貨屋 コロボックリ

しなやか Body Lesson 談と股関節のレッスン③  
 Little Bird

**SUGAR♥HOUSE**  
**不動産売却物件募集中**  
 秘密厳守 ✓スピード対応 ✓相談無料  
**戸建 土地 査定無料**  
 こんなお悩みありませんか?  
 ●家の査定額を知りたい  
 ●相談した家や土地を現金化したい  
 ●ローンが残っているけど売れるの?  
 不動産のことならなんでもお気軽にご相談下さい!  
**SUGAR♥HOUSE 前橋店** Produced by office kosei  
 TEL.027-212-5154 FAX.027-212-5138 前橋市三保町1-14-18  
 sugar-house@officekosei.co.jp

**放課後等デイサービス**  
**非常勤 登録指導員 (登録ヘルパー業務) スタッフ募集**  
 土日祝日 有休 小児指導員 補助員 日勤 夜勤 ヘルパー 指導員  
 1. 放課後等デイサービススタッフ (登録指導員) 1,010円~1,110円 他、手当あり  
 2. ガイドヘルパー・ホームヘルパースタッフ (登録ヘルパー) 身体なし(程度)1,250円 身体あり(程度)1,450円 行動援護 1,750円 他、手当あり  
**福システム株式会社** TEL.027-269-5419

**人形教室**  
 ちりめん細工教室 生徒募集  
 入会金 ¥5,000  
 月謝 ¥4,000 (月2回)  
 第2・第4/月曜・水曜 月曜日 10:00~12:00 水曜日 14:00~16:00  
**FLOWER&BOWL**  
 TEL.0120-97-1287  
 https://flowerbowl.jp/

**古い Milky Way**  
 タロット・手相・占星術  
 ¥5,000~(2時間程度) 女性お一人様限定  
 あなたの悩みをお聞かせください。  
 実績20年の占星師MAPがあなたを  
 幸せへと導きます。  
 TEL.090-9363-8745  
 TEL.027-233-8357 前橋市 前橋市柏川町

**チャンス!!**  
 1月28日(土) 10時~15時  
 とんとん井 超人気! 豚バラ肉スライス 500g 599円(税込647円)  
 豚ひき肉 456円(税込492円)  
 新米 200g 175円(税込189円)  
 豚肉 100g 92円(税込99円)  
 とり肉 100g 52円(税込56円)  
 手羽元 100g 398円(税込426円)  
 カナダ産 豚肉 100g 92円(税込99円)  
**PM** TEL.027-253-6984

**椿屋**  
**法事会席** 3,240円コース~  
**お祝い会席** 4,320円コース~  
**椿屋のお昼の御膳**  
 花かご寿司御膳 1,790円 → 1,490円  
 花かご鯛と天井御膳 1,790円 → 1,490円  
 カキフライ御膳 1,690円 → 1,390円  
**伊勢崎市波志江町2866** TEL.0270-75-5206

**夢をカタチにしませんか...?**  
 ORIGINAL MY HOME  
 ...オリジナルである喜び、家族が溢れるから生きたい家。  
 家も味わい深く、家族の一員となるような家が理想。  
 手作りの家はそれ以上にピッタリ。  
 日本の気候・風土に合った木の家。  
 さあ、あなたもオリジナルな木の家に住みませんか?  
**家づくり相談会 本社ショールームで随時開催中!**  
**大一建設株式会社** TEL.0279-30-5123

**スマホやデジカメから**  
**大伸ばし写真プリント**  
**4切** (25cmx30cm) 700円(税込749円)  
**ワイド4切** (25cmx36cm) 750円(税込809円)  
**A3** (30cmx42cm) 900円(税込959円)  
**(1枚) ¥410**  
 超光沢のクリスタルプリントもすぐ出来ます  
**写真のアトラス** TEL.027-235-4031

**椿屋**  
**伊勢崎市波志江町2866**  
**0270-75-5206**  
**あんみつ無料券**  
 有効期限2023年2月迄

**新生活応援キャンペーン!!**  
**ハウスクリーニング**  
**キッチン周りセット** 23,000円(税込)  
**水周りセット** 21,000円(税込)  
**ピカいち☆サンクリーン**  
 TEL.0495-24-4586

**貴女のきもの甦ります! 思い出作りのお手伝い!!**  
**寒染めキャンペーン**  
 染め替え ⇄ 仕立て直し  
**50,000円(税込)** (45,455円(税抜))  
**ひとむすび** TEL.027-226-6226

**住宅なんでも相談会 2/4(土)・5(日) 10:00~17:00**  
**伊勢崎会場**  
**921.42万円**  
**2,900万円**  
**アカギホーム株式会社** TEL.0120-39-6778

**2月4日同日**  
**伊勢崎会場隣**  
**新モデルハウス**  
**完成!!**  
**アカギホーム株式会社** TEL.0120-39-6778

**揚げたて 熱っ熱っ!**  
**バーレル**  
**オリジナルチキン**  
 9ピース 2,340円  
 10ピース 2,600円  
**ケンタッキーフライドチキン けやきウォーク前橋店**  
 TEL.027-226-7303

**心身ともに、強く たくましく 優しく...**  
**新極真空手で礼儀・礼節を!**  
**4才からできます!**  
**空手着 無料!**  
**入会金 無料!**  
**027-326-8581**

**「VISA」「在留資格」**  
**在留資格変更**  
**在留資格期間更新**  
**行政書士 本間 敦朗**  
**090-3345-6920**

## お片付け 不用品回収

安心できる業者が一番！

遺品整理 不用品回収  
空き家整理 ハウスクリーニング

女性限定お片付けプラン  
一部屋だけ、キッチンだけ  
お家まるごとおまかせあれ！

ホームページ  
<https://memorial2015.co.jp>

Memorial 0800-800-2198

株式会社メモリアル 群馬県前橋市富士見町小暮 1846-3

## 白に染まる

生誕100年 富岡惣一郎

2.4 sat - 3.26 sun

会場 高崎市美術館

企画 中村真美子

富岡惣一郎の「白に染まる」展

富岡惣一郎の「白に染まる」展

富岡惣一郎の「白に染まる」展

## 近日公開映画ピックアップ!

1月27日(金)公開 『レジェンド&タフライ』

2月3日(金)公開 『鬼滅の刃』

2月17日(金)公開 『シャイロックの子供たち』

イオンシネマ無料鑑賞券  
抽選でペア 2組4名様プレゼント

応募方法  
1月27日(金)公開 『レジェンド&タフライ』  
2月3日(金)公開 『鬼滅の刃』  
2月17日(金)公開 『シャイロックの子供たち』

## 野間スイミングスクールで楽しくプールデビューしよう!

ワンコイン2回 体験スイミング開催!

500円で、体験レッスンが2回受けられます!

保護者の声

前橋市 T-K様  
前橋市 Y-T様

野間スイミングスクール前橋校

027-283-7510

## 不動産買取

不動産 カイトル

好条件で売却できる買取を実現します!

不動産買取枚数比較で数百万円の差がでることも!

027-381-5893

株式会社カイトル

## ハウスクリーニング

綺麗で快適な空間を

お見積り無料

027-267-1603

株式会社レーシック

## 正社員・アルバイト大募集!!

私達と一緒に働きませんか?みなさんからのご応募お待ちしております!

職 [正]指導員・指導員候補生  
給 月給23万円~(各種手当含む)  
時 9:30~18:30  
実働8時間/休憩80分(残業有)  
休 年間休日100日  
有給休暇あり

送迎アルバイト  
中型車/時給1,050円  
普通車/時給950円  
9:30~18:30の間  
実働8時間/休憩60分(残業有)  
勤務カレンダーによる

大渡自動車学校 TEL.027-251-4037

## 住宅からビルまでまるごとリフォーム

劇的リフォーム

どんな工事でも任せて下さい!!

釘一本からでも...小さい工事もお任せ下さい!

お見積り無料・各種ローン取扱

027-288-7948

(株)ダイユー

## 人生設計

住宅ローン 教育資金 老後に向けた資産形成

賢く無駄なく安心のマネープランはお任せください!

キャッシュフロー作成費用  
¥22,000(税込) → 最大0円

基不動産相談事務所

0120-864-441

## 楽痩せ漢方ダイエット

無理に運動しなくてもよい楽痩せ漢方ダイエット

続けられる3つの理由

0270-65-1556

## 配布ちゃん

WEB上の地図から配布希望地域を選択!

24時間いつでも見積りと発注が可能!

見積り・発注はこちらのQRから!

## 配布スタッフ大募集!!

ご賞の「広告新聞」を週1回配布して頂くお仕事です。

募集地域:前橋市

027-289-5301

## 今知奇

骨董・古美術品買います

骨董 今知奇

027-212-5090

## 便利屋

小さな引越し ¥15,000~

遺品整理 不用品処分 各種代行etc

0274-52-3460

総合便利屋M&M

## 新春振袖大相談会

2/27(月)まで開催中

ご成約のお客様に  
肌襦袢・裾除け・足袋、プレゼント

振袖レンタルフルバック 40,000円  
新品振袖オーダー 120,000円  
成人式フォトバック 26,000円

卒業袴レンタル

見学・ご相談だけでもお気軽にどうぞ

お出かけ18点セット 19,900円

当日写真撮り 10,000円

卒業袴 取り扱いブランド例

0120-3591-12

深野衣袋 前橋

グランCafe  
*Valentine's day*  
バレンタインデー  
ご記入用メッセージカードをお付け出来ます

**ザッハトルテ**  
*Sachertorte*  
¥2500-(12cm)  
アプリコットジャムを忍ばせた濃厚なチョコレートケーキ

ラズベリーの生チョコタルト  
*Raw chocolate raspberry tart*  
¥2800-(12cm)  
なめらかな口どけの甘酸っぱいラズベリーの生チョコタルト

ご予約受付中  
お渡し日  
2/11・12・13・14  
群馬ロイヤルホテル  
☎027-223-6111

※写真はイメージです

ベーカリーカフェ プラリネロゼ

焼き立てパンを  
カフェスペースで!

パン・お食事、ドリンクも  
ゆっくりにくつろげる!

お店で焼き上げたパンは種類豊富!パンで作る軽食やスイーツをカフェスペースでお楽しみ頂けます。ドリンクやサラダなどをプラスできるセットメニューがお得です!!

5%OFF

【営】9:00~18:00  
【休】無休  
【住】前橋市朝日町3-21-11-2  
☎027-226-5655

石窯パンの店 f.Dijon エフディジョン

パレンティンフェア開催中

2/4~2/10 チョコメロン ¥205  
2/11~2/17 チョコフォンデュ ¥281  
2/18~2/24 ティラミスチョコ ¥324  
2/25~3/3 パンショコラ ¥173

お子様に人気の「チョコメロン」。温めるとチョコがとろへり「チョコフォンデュ」。マスカルポーネクリームをたっぷりサンド「ティラミスチョコ」。定番のチョコクロワッサン「パンショコラ」。

1,200円(税込)以上お買い上げで **300円OFF**

【営】7:00~18:30  
【休】年中無休  
【住】前橋市小粗木町660-2  
☎027-289-8851  
https://www.f-dijon.jp/

オススメ!  
美味しい  
パン屋さん

広告新聞  
WEEKLY  
前橋 2023 1 29  
January  
北毛版 vol.1543  
高崎西毛版同時発行

配布地域: 前橋市・玉村町・吉岡町・榛東村  
発行人/ (株) 広告新聞 (広告掲載・チラシ折り込みのお問い合わせ)  
〒379-2152 前橋市下大島町24  
TEL 027-289-5300 FAX 027-287-1002  
ADD事業部(配布に関するお問い合わせ)  
TEL 027-289-5301 FAX 027-287-1003  
https://koukokushinbun.co.jp

アルファルファ 天川原店

チョコチップ  
たっぷりチョコ  
メロンパン

チョコメロン  
200円(税込)  
サクサクのメロン  
パン生地の上に  
チョコチップを  
たっぷりトッピング  
しました。

5%引き

【営】7:30~19:00  
【休】無休  
【住】前橋市天川原町1-19-5  
☎027-243-4823  
日吉店・広瀬店もごさいます

パンとベーグルのお店 小梅のしっぽ

卵不使用のパンがたくさん!

国産小麦100%・自家製  
天然酵母を使用した山型  
食パンをはじめ、卵不使用  
のパンもたくさん揃って  
います。マヨネーズやソーセ  
ージもノンエッグ、アレルギー  
が心配なお子様にも安心!

パン  
焼菓子 **8%OFF**

【営】11:00~19:00  
【休】日曜日  
【住】高崎市中央町641-8  
☎027-388-1068

イチ押しパン  
第13弾

チョコフォンデュ  
¥281(税込)  
f.Dijon エフディジョン

自家製天然酵母の  
山型食パン  
1斤 ¥356(税込)  
パンとベーグルのお店  
小梅のしっぽ

天然酵母パンコップ  
ブルーベリーチーズ  
¥250(税込)  
アルファルファ 天川原店

チョコマカダミア  
デニッシュ  
¥280(税込)  
ベーカリーカフェ プラリネロゼ

何とも安価、何ともリッチなSDGS?  
ロイヤルホテル×NAグループの理念  
包装の無駄が料理に変わる

SDGSのお買い得  
440cc

500えん  
逸品・オムライス

2/1水  
Pants! 3兄弟

彩り野菜の豚・昼/700・夜/770  
シーフードカレー・昼/700・夜/770  
ハンバーグステーキのコース・昼/900・夜/990

一方、大好評  
223-6060

ロイヤルホテル店  
新登場! 自信作  
Pants! 3兄弟

500えん  
バリ島風ナシゴレン  
150円貨幣四付...650えん

500えん  
白林豆腐  
150円貨幣四付...650えん

あつぱんた / 自信作(血)貨幣付きの500円  
バリ島風ナシゴレン  
エスニックで  
美味そう。

ASIAN KITCHEN

ナシゴレンとは  
スパイシーなイ  
ンドネシア風炒飯で  
インドネシア語でナ  
シは「飯」コレン  
は炒めるという意味  
です。チリソースでス  
パイスの効いたこほ  
ろに、目玉焼きで辛み  
をやらせてお召し  
上がりください。

中国料理  
調理長  
金井孝浩

健康が大阪から連れ  
て来た漁師の町・佃  
島、ご飯を美味しく  
食べる絶品佃煮の伝  
統が息づいていま  
す。①生姜昆布②胡  
桃と小魚③鮪の角煮  
④小海老とアサリ  
海苔などからお選  
び頂けます。

&  
+100えん  
佃煮

本部配布  
スタッフ

# 配布スタッフ 大募集!!

委託料 **半日4,000円~**

- 雇用形態** 業務委託
- 時間** 木曜日から金曜日の日中お好きな時間でOK
- 仕事内容** 広告新聞などのチラシ最低400部を指定地域に配布
- 条件** 車やバイクで荷物を受け取りに来られる方
- 面接会場** 前橋市下大島町24 (面接説明会時に100軒程度の配布研修あり)

お電話でお問合せの上、履歴書を持って、毎週開催の面接説明会に参加してください。

株.広告新聞 ADD事業部 求人係  
前橋市下大島町24

**027-289-5301**



飲食店様専用

## 4回連続 セットのご案内

こだわりの一品を毎回変えてご紹介



<https://koukokushinbun.co.jp>

お問い合わせは **TEL.027-289-5300**

ステーキ・ハンバーグ・シチューの専門店 **ステーキ.山** 駒形店 石倉店

プロの味をご自宅で!ステーキ.山のテイクアウト

牛ハンバーグ & 赤城鶏弁当 980円  
イタリアンドレッシング: 490円  
ロックフォードチーズ: 630円  
山のおたれ: 520円

冷めても美味しいステーキ.山の特製弁当は、和牛弁当やステーキ弁当など10種類以上。お引取り時間をご連絡頂ければ焼きたてをご用意致します。

肉盛り食べ比べセット ¥3,250~  
山ステーキ・ハンバーグ・赤城鶏 etc. 他にも黒毛和牛や国産牛の入ったセットもございます。詳しくは、お問合せ下さい。  
写真は、3品600gセット 3,250円

単品メニューもお持ち帰りOK! 詳しくはお問合せ下さい。

【高崎】高崎市上大須町933-1 ☎027-352-1701  
【駒形】前橋市駒形町64-1 ☎027-267-7035  
【石倉】前橋市石倉町5-10-10 ☎027-212-5129



ベイコック  
ロケ弁 620円(税込)

### 今回掲載のお店の オススメメニュー!

ステーキ・ハンバーグ・シチューの専門店 **ステーキ.山**  
山のおたれ 520円(税込)

粕漬・味噌漬処 **紅伊屋**  
サーモン西京味噌焼弁当 630円(税込)

馬肉専門販売店 **桜馬 さくらば**  
王道の赤身馬刺し 100g/810円(税込)

粕漬・味噌漬処 **紅伊屋**

**爆肉ハラミ丼** 数量限定  
毎月29日 ニクの日限定  
¥1,000  
500gのハラミ肉と特製タレ  
合計重量1kgオーバーの爆盛り丼

本広告ご持参で東武東上線限定! お弁当ご購入の方 2/28まで  
ソフトドリンクプレゼント!!

【営】10:00~日曜18:00、火曜15:00、水~土曜19:00まで  
【休】月曜定休  
【住】前橋市東武東上線4丁目4-8 ☎0120-232-555



馬肉専門販売店 **桜馬 さくらば**

**馬肉で健康な体づくり**  
低カロリー、低脂肪、高タンパク、高ミネラル、鉄分も多く美容と健康に最適な食材として注目されている馬肉。こだわり製法で冷凍した新鮮な馬肉をご自宅でお楽しみ下さい!

本広告をご持参ください  
お一人様1点まで  
赤身馬刺し **20%OFF**  
他券併用不可  
▶2023年2月末日まで有効

【営】11:00~19:00  
【休】火曜日  
【住】前橋市元総社町1999  
HaloDymall A号室  
☎027-289-8701



### おすすめ 美味しいお店

2023.01.29

ベイコック

一度食べたら忘れられない!  
ボリューム満点「のりから弁当」

何度でも食べたいベイコックのボリューム満点「のりから弁当」。味も量も値段も素晴らしい! ベイコックのお弁当を食べれば元氣もりもり!!是非どうぞ☆  
※割引はお一人様3個まで。  
※他券等の併用は不可。  
※クーポンは下記3店舗ご利用可。

本広告をご持参ください  
お一人様1点まで  
のり弁当 **480円!**  
2月は  
のり野菜 **420円!**  
▶2023年2月28日まで有効

【東部店】8:30~24:00  
【大胡店】8:30~22:00【高崎店】8:30~21:00  
☎027-283-6996(大胡店)  
☎027-373-3300(高崎店)  
☎027-221-0607(東部店)



群馬の銘店や県産食材を使った逸品等を紹介  
**WE LOVE GUNMA** vol.190

前橋市 **福州飯店**  
ふくしょうはんてん

**福珍(もち餃子)** 2個 / 370円(税込)  
福州飯店の名物メニューもち餃子の「福珍」。お餅を薄く伸ばしてお肉と野菜を包み揚げ、サクッとした歯ざわりとジューシーな風味がクセになる一品!揚げたてを店内で味わうのはもちろん、一風変わったお土産としてテイクアウトするのもおすすめ。創業当時から変わらないこだわりの製法で仕上げた「福珍」。福州飯店の人気メニューで、お客さんからも大好評。



**創業75年 地元で愛される本格中華料理店**  
前橋にある老舗中華料理店の「福州飯店」。同店では中華料理の根源でもある医食同源の考えのもと、健康維持の観点から薬膳料理や旬の野菜をふんだんに使用した本格中華料理がリーズナブルな価格で楽しめる。思う存分本格中華が味わえる「オーダーバイキング」(2400円、3200円)が人気。

【住】前橋市大渡町1-9-7 ☎027-251-9269 【営】11:00~14:30(L.O.)/16:30~21:30(L.O.)

ネイチャークラフト  
**iina- イイナ-** vol.105

森の雑貨屋 **コロボックリ**



**碓氷峠の自然の中に佇む森の雑貨店**  
小さい頃から物を作る事が好きで、自分らしくいられる生き方を模索していたと語る小栗さん。美術専門学校卒業後、いくつかの職を経て、たどり着いたのが今のお店。アートや美術品という数層の高いものではなく、木の実や羊毛の作品、イラストなどを「雑貨という手」に取りやすい表現\*でお客様にお届けしたいと、アトリエ兼実店舗で創作を続けている。

ほのぼのと温かい作品の素材は木の実や羊毛など、想像力を膨らませ、自然を感じられる作風を心がけているという。動物、自然をモチーフにした置物や小物はデフォルメしたものからリアルなものまで、かわい過ぎないかわいさを追求。店内には小栗さんの家族や他作家作品のほか、気に入って仕入れた雑貨等も並ぶ。

【住】安中市松井田町坂本1673 ☎027-395-3298 【Mail】korobokuri@nifty.com  
【営】10:30~Sunset 【休】12~3月:水・木、4~11月:不定休

体を楽にするエクササイズをご紹介します  
**しなやか Body Lesson** vol.128

**膝と股関節のレッスン③**



① 両肘と前腕の上に上体を起こし、両足を床に立てます。  
② 右膝の上に左足を乗せ、左へ傾けて戻します。※無理をして膝を床につける必要はありません。快適な範囲で動いてみましょう。背骨や肋骨にどんな感覚があるか注意を向けてみます。

動きを7、8回繰り返した後で仰向けで少し休みます。少し休憩をとった後、同じ姿勢で右足首を左膝の上に乗せ、両膝を右へ倒す動きを試みます。さらに休憩をとってから立ち上がり、部屋の中を歩いてみましょう。  
ゆっくりと動き、筋肉から脳へ新しい情報を送り、脳になっている動きを楽にするエクササイズです。ゆっくりと、やさしく、ストレッチを感じない程度に動きましょう。呼吸を止めないように動き、各動作の間に30秒程度の休みを入れてください。

レッスンを受けたい方はこちらへ  
監修: Little Bird代表 吉田圭佑 (Aus tab認定フェルデンクライスプラクティショナー/管理栄養士)  
前橋市元総社町151-5 コーポ大洲5階502号室 ☎080-1354-5871(完全予約制)  
Website: <https://littlebird-feldenkrais.com/> Facebook: <https://ja-jp.facebook.com/LittleBird0630>