

No.1551
 配布地域：前橋市・玉村町・吉岡町・橋本町
 発行人：(株)広告新聞
 〒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.027-289-6301 FAX.027-287-1003

最短婚活で結婚
 今すぐ検索お電話ください
 良縁 アクティヴ
 一対一見合い型結婚
 び会(成婚重視) 要予約
 約2000名/年
 約3000名/年
 約40代後半/年
 約50代前半/年
 約60代前半/年
 約70代前半/年
 約80代前半/年
 約90代前半/年
 約100代前半/年
 約110代前半/年
 約120代前半/年
 約130代前半/年
 約140代前半/年
 約150代前半/年
 約160代前半/年
 約170代前半/年
 約180代前半/年
 約190代前半/年
 約200代前半/年

ワンランク上のセット
 人形工房
 アート
 コスプレ
 アンティーク兜セット 89,800円
 パステル兜セット 89,800円
 高崎山名町1-1-2
 山名八幡宮前大鳥居をくぐって
 すぐ10時~18時(水曜定休)
 TEL.027-681-9000

4月30日(日)まで
U24
脱毛キャンペーン
 ルミクスA9脱毛の女性モニター募集
 対象 16歳~24歳の女性
 InstagramやTwitterで口コミ投稿できる方
 ☆楽しくないルミクスA9脱毛で全身ツルスベ肌☆
 ☆3ヶ月一括/全身脱毛(税込10000円)
 通常 ¥12,650 ▶ 初回お試し ¥4,400
 (さらに) 当日コース契約すると10%割引
 ●2回目以降は¥8,951/1回 ※18回コース当日契約の場合
 ※18歳未満の方は保護者様と一緒に来店ください
 ルアナライフ ご予約お問合せはコチラ
 前橋市上大島町339-24 Tel.080-4411-4435

新刊 WEEKLY
前橋 2023 3月 26日
 北毛版 vol.1551 March
 群馬県立近代美術館 ペア鑑賞券
 5組10名様 プレゼント
 イオンシネマ高橋 映画券プレゼント
 《裏面に掲載》
 群馬県立近代美術館 ペア鑑賞券
 5組10名様 プレゼント
 《今週はもう1枚あります》
 おすすめ美味しいお店 オススメ!美味しいパン屋さん
 WE LOVE GUNMA 真緑の桑畑らーめん
 iina 革製品(財布、バッグ、雑貨) 革ノ道具屋 moon
 レナヤカ 股関節の動きを助けるレッスン① Little Bird
 Body Lesson
 https://koukokushinbun.co.jp 広告掲載 検索

1日3名ポスト投函から7日間限定!
 ご予約はお電話または
LINEでかんたん予約
 LA整体院 前橋大渡整体院
 初見料3,000円+施術料8,000円(合計11,000円)
2回で1,980円
 患者様の声
 整形外科や整体に通いましたが、首と背中中の痛みがひどくゆっくり寝ることでさえ辛かったです。ストレスのない生活ができるようになり感謝しています。もっと早く来院していればよかったです。前橋市 Mさん
 患者様の声
 四十肩からの背中中の強い痛みが通うことに良くなります。疑問に対して丁寧に説明していただき不安も体の痛みも解消されました。経験豊富な先生方が、信頼・実績・経験でクライアントの期待に応えてくれます。前橋市 Oさん

首・背中中の痛み 根本改善したい方へ
 こんな事で困っていませんか?
 背中・首が痛くて、ぐっすり眠れず疲れが取れない...
 常に痛み・ダルさがあり、何もしていかなくても違和感が...
 動き出すとマシだが、朝イチと夕方はすごく痛い...
 薬を処方されているがほとんど変化がない...
 整骨院・整体に通っているのに良くなるらない...
 ストレッチや体操などしてみたが治らない...
 猫背や姿勢が悪いが、対処法がわからない...
 L.A.整体院 前橋院 027-223-4976
 前橋大渡整体院 027-254-1154
 前橋市南町4-7-7 前橋市総社町総社1123-1
 受付時間 午前 9:00~12:00 午後 15:00~19:30
 休診日 土、日曜 完全予約制 詳しくはHPに今すぐアクセス!

習い事、何しようかな?ってお探しの方へ
 サッカーするとこんな良いことがあります☆
 キックが速く(高跳び近く)で活動中!!
 ★楽しく運動できる
 ★体力がつく ★仲間が増える
 ★ボール運動が得意になるetc...
 今すぐお電話かメールでお申し込みください!!
 月・木曜日16:00~16:45
 無料体験4月10日・13日に開催!
 ホワイトスター サッカースクール
 高崎市島野町1091-1
 [メール]ws2007soccer@yahoo.co.jp
 [担当]夫馬(ふま) 027-333-2750

サイズ直し、裏地交換など 着物お直し
 サイズが合わない... けれど手放せない。
 ●着直し 6,000円 ●は立て 22,000円
 ●袖直し 4,000円 ●洗い張り 8,000円
 ●丸洗い 5,000円 ●丸洗い+汚れ落とし 6,500円
 ●は立て直し 29,800円 ●洗い張り 8,000円
 ●色無地染め 20,000円
 ●プス仕上げ 着物 2,000円
 ●その他なんでもお気軽にご相談下さい!!
 きものことならおまかせ 着物良品
 前橋市西片町3-297 TEL.027-243-7033
 [営業]10:00~18:00(定休日)日曜・月曜

・ちりめん細工 IDAYレッスン 生徒募集
 つまみ細工で「鯉のぼり」を作ります
 今月は 4/2日 4/6日
 時間 午後1時30分~午後4時
 料金 ¥3,500(税込)
 ※材料費込み
 ※カッターと はさみをご持参下さい
 FLOWER&BOWL
 0120-97-1287
 https://flowerbowl.jp/
 10時~19時(年中無休)前橋市日吉町3-41-13

《裏面に掲載》
 群馬県立近代美術館 ペア鑑賞券
 5組10名様 プレゼント
 イオンシネマ高橋 映画券プレゼント
 《今週はもう1枚あります》
 おすすめ美味しいお店 オススメ!美味しいパン屋さん
 WE LOVE GUNMA 真緑の桑畑らーめん
 iina 革製品(財布、バッグ、雑貨) 革ノ道具屋 moon
 レナヤカ 股関節の動きを助けるレッスン① Little Bird
 Body Lesson
 https://koukokushinbun.co.jp 広告掲載 検索

健康と美容に効果的! 酵素温浴
 初回限定 5,500円 → 2,750円
 国産ひのき100%のおがくずと米ぬかを発酵させた熱湯の芯からじっくり温めます。免疫力を高め、腸活、温活、冷え、不眠、お肌悩みなどを改善する効果が期待できます。
 セット施術でさらに効果アップ!
 ・酵素温浴+全身DETOXリンパマッサージ 15,000円
 ・酵素温浴+半身DETOXリンパマッサージ 7,000円
 施術後は群馬県産の美味しい梅干しとデトックス効果ドリンクで、ごゆっくりとお寛ぎください。水素水も飲み放題。個室シャワールーム、パウダールーム完備。館内着の貸出やアメニティも充実!手ブラでお願いいたします!!
 Blooming+ 0270-75-2103
 ブルミングプラス 伊勢崎店 酵素温浴の受付は17:00まで
 [住]伊勢崎市上諏訪町1252-12 [営]10:00~21:00(最終受付 20:00)

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
 ●相続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 027-212-5138 sugar-house@officekosei.jp

ミシン買取強化中 まずはお電話!!
 ジャコメ、ブラザー、ジグラー、ジュキ、ジャガー、パピー、ロック、三洋電機などの家庭用ミシンから業務用ミシンまで どんなミシンでも大歓迎
2000円キャッシュバックキャンペーン 3/31(金)まで!
 出張買取で現金に! 高価買取!
 こやし屋前橋店 [営業時間] 11:00~19:00 [定休日] 不定休
 群馬県前橋市南町4丁目31-3 古物許可番号 第4201012022048号

LOCAL GARDEN
 あなたの家の相談所
 ローカルガーデンは戸建て住宅専門の外構の会社です
 弊社が創る外構工事のコンセプトは**庭時間**
 眺めとなるマイホームの外まわりをプロデュースします。
 ホームページにて「得する外構の話」掲載中!ぜひ、ご覧ください。
カーポートモニターキャンペーン
 モニター内容 先着で商品定価の**50%OFF**
 (新築・リフォーム問わず)
3月新発売!ぜひこの機会に!
 県内初施工現場にご協力ください。
 ローカルガーデンのHPにはお役立ちとお得な情報もたくさん!!
 ローカルガーデン TEL.027-226-1040
 9:00~18:00 水曜定休 前橋市上大島町48-16 完全予約制

KFCジョイホンパーク吉岡店
2023年4月下旬オープン
新規アルバイト50名募集中!
オープン時給：1200円
 7月より通常時給 一般1000円 高校生980円
アルバイト募集はこちら
 ○勤務時間8:00~21:00の間で3時間以上(相談可)
 ○従業員割引 ○制服貸与 ○勤務条件相談可
 ○主婦(夫)・大学生・専門学校生・高校生・ダブルワーク歓迎!
 仕事内容:接客・調理・清掃
 お問合せ先 応募受付窓口 ☎080-2192-4918 担当:金子 又は、下記店舗
 高崎小島店 ☎027-360-3286 担当:西山
 フレッシュモールあらまき店 ☎027-230-1425 担当:高木
お気軽にお電話ください!

新作振袖展示会 開催中
 営業時間 10:00~18:00
 定休日 月曜日
 前橋市天川大島町3丁目23-11
 TEL.027-226-6931
レンタル小物も充実の品揃え
 振袖レンタル 66,000円(税込)~
 振袖小物一式
 前撮りプラン 41,800円(税込)~
 ヘアセット、メイク、着付、写真3ポーズ台付付
ママ振り 66,000円(税込)~
 (お母様のお着物持ち込み)前撮り・当日お支度
rental&photo Anmut

杉浦非水 時代をひらくデザイン

4月22日(土)~6月18日(日)
 会期中、一部展示替えを行います 前期:4月22日~5月21日 後期:5月23日~6月18日
 (開館時間) 午前9時30分~午後5時(入館は午後4時30分まで)
 (休館日) 月曜日(5月1日は開館)
 (観覧料) 一般 900(720円)・大高生 450(360円)
 ※()内は20名以上の団体割引料金
 ※中学生以下、障害者手帳をお持ちの方とその介護者1名は無料

群馬県立近代美術館

THE MUSEUM OF MODERN ART, GUNMA
 高崎市鏡野町992-1 群馬の森公園内 Tel:027-346-5560

広告新聞読者の方
 抽選で5組10名様に **ペア鑑賞券プレゼント!**
 応募が切 2023年3月31日(金) ※ハガキは当日印刷あり

氏名/住所/年齢/性別/新聞購読の有無/広告新聞へのご意見ご感想/「アート」のための場づくり/チケット希望と明記の上、後広告新聞「美術鑑賞券応募券」までご応募ください。たくさんのご応募お待ちしております。

[e-mail] present@koukokuushinbun.co.jp プレゼント応募フォーム
 [ハガキ] 〒379-2152 前橋市下大島町24 [FAX] 027-287-1002

近日公開映画ピックアップ!

3月24日(金)公開 シンガフォーミー、ライル
 3月31日(金)公開 映画ネメシス 黄金螺旋の謎
 4月14日(金)公開 名探偵コナン 黒鉄の魚影(サブタイトル)

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
 [ハガキ] 〒379-2152 前橋市下大島町24 [e-mail] present@koukokuushinbun.co.jp [FAX] 027-287-1002
 [応募フォーム] 応募フォームQRコードをダウンロード
 [応募締切] 2023年3月31日(金) (消印有効)
 ※抽選は当選品がなくなり次第で終了させていただきます。
 ※抽選結果は抽選結果発表ページにて発表いたします。抽選結果発表ページは抽選結果発表後、抽選結果発表ページにて発表いたします。

イオンシネマ高崎
 高崎駅前通り140番地(イオンモール高崎3F) 24h自動音声案内 ☎027-310-9702

群馬の絹で作る 伝統工芸士の店

鳥久では群馬県産の絹と古染色等の手工芸にこだわって制作しています。この道60年の甲冑師が引退するにあたって自分の持つ知識のすべてを残しておきたいと作られた兜はまさに本物!一年で5体しか作ることができないという品で緻密で精巧な作りです。50年兜に携わっている鳥久店主もこれ程素晴らしい出来栄のものばかりです。ぜひご覧ください。

現在趣味として愛媛県今治市大山祇神社の国宝「紫綾威鏡」の複製製作中。元気に続けられるので、拝見できる日を楽しみにしております。

通販を利用しての買い物が増えている昨今ですが、是非とも当店オリジナルの兜兜を間近で見たいと購入をご検討頂ければと思います。鳥久では職人独自の価格設定を心がけ、来店された方が驚く程のお値打ち価格で提供しています。どうぞお気軽に、来店ください。

五月飾り▼35,000円より
 兜飾り▼3万円より

◆大空に悠々と泳ぐ鯉のほりも多彩に取り揃えております。
 前橋市本町1-19-0
 ☎027-224-2000
<http://www.shinakyunin.jp/>

入学・入園祝い

赤飯まんじゅう 赤飯折(楽入り)各種
 赤飯まんじゅう 赤飯折(楽入り)各種
 ※ご予約より各種承ります。お取り寄せも承ります。
六郎
 ☎027-363-1480
 高崎市貝沢町465(P10台) 8:30~17:00 (第2・第4火曜日定休)
 Instagramで最新情報発信中! @wagashi_rokuro

スマホやデジカメから 大伸ばし写真プリント

4切 (25cmx30cm) ワイド4切 (25cmx36cm) A3 (30cmx42cm)
1枚 ¥410
 超光沢のクリスタルプリントもすぐ出来ます
4切 ¥880

写真のアトラス
 TEL.027-235-4031
 前橋市平和町2-11-16 10:00~18:00(水曜・日曜・祝日定休)

全身ほぐし

30分3,850円 初回お試し **¥2,200**
 60分初回お試し ¥4,400 90分初回お試し ¥6,600 120分初回お試し ¥8,800

リラクゼーション LaPEACE
 ラピスボディケア
 ☎027-257-0489 予約制 (土日祝も営業)

暮らしの困り事、解決します!

群馬県内どこでも行きます お見積り無料!
 不要品回収 粗大ごみ回収 引越し処分 ごみ複数枚付け
 ソファやベッド、自転車などなんでも回収承ります。まずはご相談ください!

ワンストップ
 TEL.0279-51-8855

お片付け 不用品回収

遺品整理 不用品回収 空き家整理 ハウスクリーニング
 ナイショで片付けたい方は...
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!

Memorial
 株式会社メモリアル
 ☎0800-800-2198
<https://memorial2015.co.jp>

総合受付番号 0120-973-665

小さな引越し ¥15,000~ エアコン取外し ¥5,000 (標準工事) 除草・伐採 ¥15,000~ 介護タクシー 0274-52-3460
便利屋
 遺品整理 不用品処分 各種代行etc 日曜大工 ※県内見積無料
 格安引越しはおまかせ下さい
 総合便利屋M&M
 ・前橋営業所・伊勢崎営業所・高崎営業所

ケアキャスト募集!

空いている日、空いている時間、一緒に働きませんか?
 ◆資格不要・学歴・年齢問いません
 事前登録で勤務できます!
登録制
 お問い合わせ [採用担当:小泉] ☎070-4484-2487

EARTH CARE (株式会社アースケア)
 〒371-0843 群馬県前橋市新橋町18-4B ひらき駅前ビル1F
 TEL. 027-289-2227 FAX. 027-289-2228

不動産買取

不動産 **カアトル**
 好条件で売却できる買取を実現します!
 不動産買取複数社比較で数百万円もの差がでることも!
 比較して損をしない売却をサポート!!
 500万円UP
 ☎027-381-5893
 不動産カイトル 株式会社カイトル

祝春 色スイーツ

さくらロール Sakura Roll ¥500
 さくらフロマージュ Sakura Fromage ¥500
 さくらのヴェリヌ Verine of Sakura ¥350

グランCafe
 群馬ロイヤルホテル
 ☎027-223-6111

30種類のミネラルを使った 酵素ドリンク教室

3/26(日)・30(木) 予約制
 10:30~13:00
 定員:4名 参加費:¥5,000
 使用するミネラルウォーターについてもご説明致します
 冷たい性を改善したい 飲めやすい 子供に安全なものを食べさせたい 子供の集中力をあげたい
 会場 (株)利島産業様モデルハウス 前橋市山王町1-31-28
 ご予約・お問い合わせ先 Studio Marl スタジオマール Tel.090-8599-5916(高野)

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!

春の1ヶ月体験会!
 4月1日(土) 4月28日(日)
 保護者様の声
 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

ハウスクリーニング

綺麗で快適な空間を
 ガンコな汚れもプロの手でピカピカに!
 レンジフード ¥13,200~ エアコン ¥12,100~ 浴室 ¥17,600~ トイレ1室 ¥8,800~
 お見積り無料 ☎027-267-1603 (受付)月~金 AM9:00~PM5:00
 株式会社レーシック

創業明治38年 118年の実績

お客さま満足度 **1位への挑戦!**
 いつでもご安心のセット価格
 見学・ご相談だけでもお気軽にどうぞ

深野衣裳 前橋
 ☎0120-3591-12
 深野衣裳 高崎
 ☎0120-39-2686

ご入学・ご卒業

笑顔がもらえるお店(ふかの衣裳)が大切な今を残します
 特別な日はプロのクオリティーで!
 1ホリス六六六〇〇円

ふかの衣裳
 ☎027-322-2666

新作ふりそで展示中

見学・ご相談だけでもお気軽にどうぞ

池田美優
 振袖レンタルフルバック 40,000円 (税込44,000円)より
 新品振袖オーダーレンタルバック 120,000円 (税込132,000円)より
 写真で残す 成人式フォトバック 26,000円 (税込28,600円)より

本部配布
スタッフ



配布スタッフ 大募集!!

要送料 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



世界最先端の エネルギー療法

東洋医学×ホルミシス×エネルギー×デトックス
インナービューティー
始めませんか?

若返り 冷え 体質改善 毒素排出
夏に向けてラクに痩せたい方はぜひ体験!
初回限定 **60% OFF**
通常価格 ¥11,000
初回限定価格 **¥4,400 (税込)**
初回所要時間: 90分
カウンセリング・施術代込み
他サービス併用不可
有効期限: R5年4月末日まで

通花水公認サロン オーサム
TEL 090-8893-5455
高崎市倉賀野町4526-4 マネゾンC1
[営業時間] 9:00~20:00
[定休日] 不定休

高崎周辺の不動産情報なら ぜひインベックスへ。おススメ物件情報

売地(媒介) 高崎市中里町3区画

B 280.96㎡(84.99坪) **934万円**
C 315.43㎡(95.41坪) **1,049万円**

建築条件なし

畑、市街化調整区域
建70%、容200%
更地 南約6.5m道路
開発必要
※盛土整地・区割り工事は売主負担

INVEX 有限会社 インベックス TEL.027-364-8807

〒370-0069 群馬県高崎市飯塚町1381-2 営業日/平日9:00~17:30 定休日/土曜日・日曜日・祝日
URL <https://www.invex-hudosan.co.jp>
お問い合わせの際は「広告新聞見た」とお伝えください。

売地(売主) 前橋市荒口町4区画

A 252.7㎡(76.44坪) **764万円**
B 251.3㎡(76.03坪) **760万円**
C 252.7㎡(76.46坪) **764万円**
D 255.0㎡(77.16坪) **771万円**

建築条件なし

宅地、市街化調整区域、建60%、容200%、北約7.5m・南約4m道路、更地、境界線確定渡し、埋め土擁壁・給排水工事渡し、開発行為許可申請要
※開発許可費用・給排水工事負担金有、私道の地役権設定有

広告新聞 パート スタッフ 募集!

女性スタッフ活躍中

時給 **900円**

仕事内容 仕分けパートスタッフ
(火・水) 広告新聞・チラシの仕分け

時間 9:30~17:30(休憩1時間)

勤務地 前橋市下大島町24

待遇 各種社会保険有、扶養内での勤務も可

応募 電話連絡の上、履歴書(写真付)を持参して下さい

株.広告新聞 ADD事業部 パート募集係

027-289-5301



住宅からビルまでまるごとリフォーム たっぷり!外壁塗装 キャンペーン開催中!!

劇的リフォーム



釘一本からでも... 小さい工事もお任せ下さい!

- 増改築工事・外壁工事・屋根工事・塗装工事
- オール電化工事・設備工事(トイレ・キッチン・風呂工事等)
- 太陽光発電工事・家廻り修理・水廻り修理
- 庭の手入れ・ビルのリノベーション工事

太陽光発電
の設置も
お任せ下さい!
お考えの方はお早め!!

お見積り無料・各種ローン取扱 ダイユールームサービス 本社:前橋市富士見町横室31
~暮らしに夢を~ (株)ダイユールーム **027-288-7948**
ダイユールーム 検索 クリック!!

群馬の銘店や県産食材を使った逸品を紹介 WE LOVE GUNMA

vol. 192

前橋市 Morush

もろっしゅ

真緑の桑塩らーめん / 1食 900円(税込)

桑の葉の活用を促進しようという思いから、神戸万吉商店(下仁田町)が自社で有機栽培した桑の葉パウダーを提供し、麺や蔵人(伊勢崎市)がレシピ開発に協力。Morushを含む3社によって共同開発された「真緑の桑塩らーめん」。桑の葉パウダーは塩ベースのスープと細麺それぞれに配合。鮮やかな緑色の麺に桑の葉の風味が加わりさっぱりとした味わいのラーメンに仕上がっている。



共愛学園前橋国際大の学生たちが運営する仮想企業

大学1年生5名による仮想企業「Morush(モルッシュ)」が県内の事業者と共同開発した「真緑の桑塩らーめん」は桑の葉の魅力に着目した学生たちが「桑の葉を食卓に!」というコンセプトのもと誕生した。「相生信用金庫伊勢崎支店」、「JAファーマーズ高崎吉井」に設置された自動販売機で購入できる。

問合せ 【住】前橋市小原原町1154-4 共愛学園前橋国際大学 学生プロジェクト室

手づくりの品と作家さんをご紹介 iina- イイナ-

vol. 107

革製品(財布、バッグ、雑貨) 革ノ道具屋 uoon

かわのどうぐや うーん



日常を彩る機能的な作品を作りたい

実家の梨農園の手伝いをしていた上原さんが、農閑期の副業探して出会ったのが革工房KUROさんの作品。手縫いの革製品は、無骨でありながらどこか可愛い。そんな革小物に惹かれ独学で創作を始めた。イベントを中心に活動後、バッグ作りの専門学校へ入学。工場勤務を経て、藤岡市にアトリエ兼ギャラリーをオープン。TVドラマや映画にも作品を提供している。

時代に左右されないシンプルなデザインを心がけ、「普通とは少しだけ変わっている」がコンセプト。一つのアイテムを作り込んで型を作り、満足してもらえる品質、価格にするためフルオーダーメイドは行わない。自身にとっての創作はアート表現ではなく、「革で道具を作って問題解決を提供すること」。

問合せ 販売 【住】藤岡市岡之郷1083 ☎070-2839-6071 【Web】<https://uoon.shopinfo.jp>
【革ノ道具屋uoon pop up】会期:3/22~3/28 会場:高崎スズラン6Fイベントスペース

体を楽にするエクササイズをご紹介 しなやか Body Lesson

vol. 130

股関節の動きを助けるレッスン①

こかんせつのうごきをたすけるレッスン①



- ① 仰向けに寝て両膝を立てます。
- ② 両手の指を組んで右膝を掴み、ゆっくりと胸に近づけて戻します。
※スムーズに近づける範囲だけで繰り返してみましょう。

動きを7、8回繰り返した後で仰向けで少し休めます。少し休憩をとった後、同じ姿勢で左膝を掴み同じ動作を試みます。さらに休みをとった後で立ち上がり、軽くしゃがむ動きを試してみましょう。

ゆっくりと動き、筋肉から脳へと新しい情報を送り、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かしましょう。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>

ジェラート&焼き菓子 spoon スプーン

採れたて苺をたっぷり使用

期間限定



フレッシュいちご(シングル) 390円
コーン +50円

旬の素材をたっぷり使いあさりした味わいや濃厚な味わいのジェラートを常時20種類ご用意しています。お店で作る焼き菓子はプチギフトにもおすすめです。

本広告をご持参ください
ジェラートダブルご注文の方
30円引き
(上限4点まで)
▶2023年4月30日まで有効

【営】12:30~17:30
【休】月・火
【住】高崎市菅谷町1243-10
☎027-310-0112



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

プロの味をご家庭やオフィスで楽しめる!

合挽ハンバーグ・赤城鶏弁当 特製弁当は、和牛やステーキなど10種類以上!!お電話でご予約頂ければ、焼きたてをご用意致します。歓迎会や会議などにもおすすめです。詳しくはお問合せ下さい。

アルバイト・正社員募集中!
ステーキ。山では、ホールスタッフ・キッチンスタッフ・正社員を募集しています!アルバイトスタッフは、土日祝日の時給UPと交通費補助、家族割引券、まかない付き!経験者優遇!女性社員も活躍できる職場です。詳しくは、各店舗までお気軽にお電話下さい。

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



粕漬・味噌漬処 **紅伊屋**

爆肉ハラミ丼 数量限定

500gのハラミ肉と特製スレ 合計重量1kgオーバーの爆盛り版 **¥1,000**

毎月29日 ニクの日限定

本広告をご持参で城東町店限定!お弁当ご購入の方 4/30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】前橋市城東町4丁目4-8
☎0120-232-555



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」**

何度でも食べたくなる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気ももりもり!是非どうぞ☆

本広告をご持参ください
のりから **520円▶480円!**
4月は **のりアジ 420円!**
▶2023年4月30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)



おすすめ 美味しいお店

今回掲載のお店のオススメメニュー!

ベイコック
ロケ弁 620円(税込)

ジェラート&焼き菓子 spoon スプーン
ミニコロラスク(プレーン・チョコ) 各270円(税込)

ステーキ・ハンバーグ・シチューの専門店 **ステーキ。山**
イタリアンドレッシング 490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)



クロワッサン専門店 **くれせんと**

大好評 ころっふるホイップ

ころっふるホイップ 390円

発酵バターを使用したクロワッサンをワッフル型でカリッと焼き、甘さ控えめのホイップクリームをたっぷり入れました。生地が美味しさを引き立てます。

本広告をご持参ください
税込800円以上お買い上げの方 **全品10%引き**
他券併用不可
▶2023年4月まで有効

【営】平日 11:00~20:00
土日祝 9:00~20:00
【休】不定休
【住】高崎市貝沢町740-1
パリスコート103
☎027-386-2244



アルファルファ 天川原店

大人気!天然酵母パンコッペ

① 大粒ピーナツ 180円(税込)
② 味噌パン 160円(税込)
③ あんバター 250円(税込)
④ プレーンチーズ 250円(税込)

本広告をご持参ください
540円(税込)以上のお買い上げで **5%引き**
※お会計時に提示
※天川原店、白鳥店、広瀬店のみご利用可
▶2023年4月まで有効

【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・広瀬店もございます



ベーカリーカフェ **プラリネロゼ**

焼きたてパンをカフェスペースで!

ハンバーガーなどの軽食やドリンクもゆっくりくつろげる!

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!!

本広告をご持参ください
パン、お食事、ドリンク **5%OFF**
※現金お支払いのみ有効
▶2023年4月まで有効

【営】9:00~18:00
お食事L.O. 16:00
ドリンクL.O. 17:30
【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

今が旬!春の限定パン

4/1~4/7 さくら小町 ¥281
4/8~4/14 カニクリームコロッケ ¥292
4/15~4/21 さくらロール ¥324
4/22~4/28 カレーパン ¥296

道明寺桜餅入り季節限定の「さくら小町」。カニの風味がとろ〜り!カニクリームコロッケ。さくらピンクがカワイイ「さくらロール」。食べて満足みんな大好き「カレーパン」。

本広告をご持参ください
1,200円(税込)以上お買い上げで **300円OFF!**
※1人につき1枚有効 ※他券併用不可
▶2023年4月まで有効

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



オススメ! 美味しいパン屋さん

イチ押しパン第15弾

さくらロール ¥324(税込)
石窯パンの店 f.Dijon エフディジョン

あんこホイップ ¥390(税込)
クロワッサン専門店 くれせんと

レーズン好きのレーズンブレッド ¥350(税込)
アルファルファ 天川原店

クランベリーとクリームチーズ ¥259(税込)
ベーカリーカフェ プラリネロゼ



最初は不便、次は「まあまあ」、三度目で嬉しく感じるSDGS。包装の無駄が料理変わる

SDGSのお買い得 440円

3/30まで

夜990円 海鮮あんかけ 150円(税別) 1140円

中食180円(家族サイズ)

黒猫に猫が代わってありがとう **Pants!** 3/25±

●白身魚のチリソース・昼/700・夜/770
●ハヤシライス・昼/700・夜/770

223-6060

ロイヤルホテル店

唐揚げ付き

猪野黒PCC

500円 逸品・朔風五目炒飯 150円(税別) 650円

500円 柔鳥も肉のアツヤキ 150円(税別) 650円

中国料理 調理長 金井孝浩

秘密は朔風

味の決め手は 焦がし葱油!

あつぱんだ/自信作(皿・貨幣)付きの500円

五目炒飯&若鳥の唐揚げ

+100円 佃煮

家康が大坂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 ⑤海苔などからお選び頂けます。

