

広告新聞

WEEKLY TOPICS

- ✓ 会席料理の椿屋で、花かご祭り実施中! 花かご御膳3種類を特別価格でご提供
- ✓ 深野衣裳 前橋 自由の森「振袖サマーフェス2024」8/31まで開催中!

2024
8/25号
前橋



目のレッスン

下半身のレッスン

体の動きを 楽にする ボディレッスン

フェルデンクライスメソッド
Little Bird主宰・吉田圭佑さん

記事は次ページへ

股関節のレッスン

肩甲骨のレッスン

[Lesson]
夏バテ気味の
体を整える!

shop

8/23(金)~27(火) 春夏コレクション・錦鯉野アキコ展

【主催】ファクトリー 「Journey」
旅先にあるエスニックな景色、街並みをインスピレーションに赤土の壁のタッチ、空の青さを硫化染めの新色で表現しています。

【主催】錦鯉野アキコ 錦鯉をかぶった絵描きさん。開催期間中、お絵描き教室も行います。その他、即興でペットなどを描きます。
所要時間15分~30分

大和屋珈琲 高崎本店 [住]高崎市筑縄町66-22 [Tel]027-362-5911 [営]9:30~18:30 [休]無休

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 FAX.027-212-5138 前橋市三俣町1-14-18
sugar-house@officekosei.co.jp

Web版も見えてね!
こうくしんぶんプラス

気になったらPi!

各広告枠内の「広告新聞plus」と表記したQRから、各店舗の特設ページに直接アクセスできます。公開期間は掲載紙面の配布開始から最長で4週間程度です。※紙面掲載内容のうち、「広告新聞plus」には載らないものもあります。

パソコンからは▼
広告新聞plus
https://koukushinbun.co.jp

8月24日(土) 10時~15時

国産 とりむね肉 100g 48円 (税込52円)	群馬県産 究極のプライドで専仕!! 500g 豚バラ肉スライス 599円 (税込647円)
とりもも肉 100g 84円 (税込91円)	群馬県産 旨さ抜群!! ギョウツと豚肩ロース肉(スライス、焼肉用) 400g 498円 (税込538円)
手羽元 0.8kg位 1パック 398円 (税込430円)	
どれでもお買得品!! 3パックで 950円 (税込1,026円)	

市価の半値??

群馬県産 ニラレバー炒めて「新鮮」豚レバー 半額 100g 24円 (税込26円)	群馬県産 BBQ、弁当に豚バラ肉(手切 焼肉用) 半額 220g 175円 (税込189円)
群馬県産 アリエナイ!! 400g 豚ロース肉極超うす切 498円 (税込538円)	群馬県産 当社特製、BBQに合いヨ!! ほるもん 400g 280円 (税込302円)

POWER MEAT 青木 027-253-6984 前橋市大塚町1丁目23-18

うまいもの処 源氏

広告新聞見ただけ10名様以上(3300円以上のコース) 幹事様1名分キャッシュバック!

各種お祝い・法事 宴会承ります

3,000円コース~(税込3,300円~)

おすすめメニュー
海老ヒシかつ 花かご御膳 1,490円(税込1,639円)

前橋市二之宮町271 ニイサンハイレ
027-268-2380

いつまでも輝いていた貴方へ 整体・足つぼ

全身整体 初回お試し60分 6,000円→4,900円

足つぼ 初回お試し60分 5,000円→3,900円

※お会計時に本広告をご提示ください

「もう歳だから」「こういう体質だから」と諦めていませんか? 多くのお客様の長年の不調を解消してきた整体オタクによるお客様に合わせたオーダーメイド施術。女性整体師による女性優先の個室施術なので、安心してリラックスできます。

Solis 080-2085-2775 11:00~20:00 不定休 整体サロン ソリス 伊勢崎市昭和町1888-2 1階テナント

従業員募集中! 詳しくはお問合せください

家の外観、もっと素敵に... http://www.ryusei-k.com/

物語のあるお庭づくり

ブロックやレンガの塀、カーポート、コンクリート工事、門扉、左官工、塗装、その他家周り、お客様のイメージとプランに合わせた提案をさせていただきます。

塀の解体や植木の伐採も承ります。「駐車場に不自由を感じている」「ガーデニングを楽しみたい」「毎日楽しく過ごせる庭が欲しい」と思ったら隆盛工業へ!

隆盛工業株式会社 伊勢崎市田中町580-3 担当/生田 080-1291-3577

宿曜占星術

西暦 803 年に弘法大師・空海により日本に伝えられたインド占星術をベースにした日本の占星術です。困った時や、マイナスな心をプラスに変えていく方法を導き出す占いです。運命も宿命も変えることができます。貴方や周りの方の生年月日で占います。人は自分にふさわしい時を選んで生まれてきています。

【完全予約制】 鑑定料 30分 ¥5000~

パーソナルカラー診断も承ります
あなたに似合う色見つけませんか?
「断捨離」にも役立ちます! ¥20,000

あなただけの開運カレンダー作ります

FLORER&BOWL 10:00~19:00 年中無休 0120-97-1287 前橋市吉町3-41-13

チョコを切って お得なクーポン



お一人様830円(税別)以上ご注文の方
ドリンクバー無料
※1グループ5名様まで
※期限:2024.9/30

うまいもの処 源氏
[Tel]027-268-2380 [住]前橋市二之宮町271 [営]11:00~21:00 [休]無休

スマートフォンで使えるwebクーポンはこちら

広告新聞クーポン

marriage

35年の実績と頼れる仲人婚活



一対一見合い型結び会(男4千円・女千円)♡40~65歳:8/25(日)14時~♡60歳+:9/15(日)14時~

良縁 アクティヴ
[住]前橋市前箱田町2-14-10
[Tel]0120-52-2508
[営]11:00~19:00
[休]水曜日・木曜日

広告新聞plus

marriage

シニア専科♡ 出会いをサポート



♡50代・60代からのパートナー探し
今からの人生を貴方に合ったパートナーと楽しく!

シニアパートナーズ倶楽部
[住]前橋市西片貝町2-77-5
[Tel]090-4723-5760
[営]11:00~19:00
[休]無休

広告新聞plus

house

い~はうす 8/23号 配布中!



探していた土地・建物がきっと見つかる。不動産情報満載!※毎月第4週(12月は第3週)の広告新聞に折り込み。

株式会社インテレクト
[Tel]027-373-4567
[住]高崎市三ツ寺町50-1-1F
[E-mail]intellect.e-house@nifty.com

広告新聞plus

food

お茶専門店が作る濃厚な抹茶バニラフロート



抹茶ラテバニラフロート 830円

ドリンク テイクアウト 50円引
※テイクアウト限定
※他券併用不可
(有効期限:R.6.9/30) 広告新聞plus

大人気の抹茶ラテにバニラアイスを入れたらもう完璧!注文を受けてからたてる抹茶の濃厚な味わいと香りをお楽しみください。

お茶なキモチ
[住]前橋市天川大島町166-5
[Tel]027-263-3637
[営]10:00~18:00 [休]水曜日・第2、第4木曜日

広告新聞plus

food

60種類のお弁当。前橋、高崎、毎日配達中!



もはやサラダ。『嬉しい餃子』美味しさずっしり。『お弁当』年中無休で配達!種類豊富な餃子、焼売や唐揚げが好評です!

嬉しい餃子商店 前橋六供店
[住]前橋市六供町4-8-8 ビバーチェA号 [休]年中無休
[Tel]027-212-0580 (電話受付9:00~)
[営]11:00~14:00/16:00~20:00

広告新聞plus

フランス料理 ランビアン




残暑お見舞い申し上げます
暑さことのほか厳しい今年の夏、ご自愛くださいませ。

l'ambiance
前橋市下小出町3-25-3 ☎027-231-9364
(ランチ)11:30~13:15 (ディナー)18:30~20:15 (休)水曜日(駐車場)8台
●事前のご予約をお願いいたします ●全席禁煙 ●クレジットカードの取り扱いはありません

の culture

生徒募集、体験授業受付中! 完全個別指導



学習習慣をつけたい小学生から、受験に向けてバリバリ頑張りたい中学生、高校生まで完全個別指導。わかるまで教えます。また、自習室完備で、月曜から土曜まで授業日以外でもたっぷり自習できます。

Dr.関塾前橋上泉校 ドクター カンジュク まえばしあけみこころ
[住]前橋市上泉町3484-1
上毛電気鉄道赤坂駅から徒歩2分
[Tel]027-257-6990 [営]9:00~21:00

広告新聞plus

の culture

年中4歳~少人数のアットホームなお絵かき教室



アトリエゴットは「ワクワク」、「ドキドキ」する教室です。幼少期に絵画造形を通じて、「想像力」を伸ばし育てることはとても大切です。

絵画造形教室アトリエゴット
[住]前橋市日吉町3-7-2
[営]9:00~18:00 [休]土曜日、日曜日、祝日
[Tel]090-4921-9453

広告新聞plus

初心者大歓迎! ワンモアたいけん

One More 体験
9月1日(日)~30日(月)まで



簡単!WEB申込はこちら

野間スイミングで楽しく泳ごう!

野間スイミングスクール前橋校
安心してご利用いただくためにご利用者様には予め検定をお願いしております。その他、人数制限・ソーシャルディスタンス・換気・消毒など、コロナ対策も万全です。
10時~21時 日曜休
前橋市上泉町13-1

NOMA
☎027-283-7510

揚げたて 熱っ 熱っ!

バーレル

店舗限定
ご予約限定
前橋全店
予約受付中!
お電話にて
ご予約ください

オリジナルチキン
9ピース 2,790円
10ピース 3,100円

- お客様のご来店時間に合わせて調理し、揚げたてをご用意いたします。
- ご購入の30分前までにご注文下さい。
- 最終受付は閉店1時間前となります。
- 9ピース以上でご注文いただけます。
- パーツの指定はご容赦願います。
- 店舗の都合でご注文をお受けできない場合もございます。

詳しくは店舗までお問い合わせ下さい。

ケンタッキーフライドチキン 前橋野中店
前橋市野中町104-1
Tel 027-290-2131

他店舗の詳細い案内はコチラ

週刊フリーペーパー「広告新聞」

配布スタッフ 募集中!!

ご覧の「広告新聞」を、週1回(木~金)配布して頂くお仕事です。誰でも出来る簡単なお仕事!運動不足の解消にもなります。

まずはお電話にてお問い合わせ下さい

(株)広告新聞
ADD事業部 求人係
TEL.027-289-5301
前橋市下大島町24

不用品処分 承ります お見積もり無料!

片付け 生前整理 遺品整理 解体工事 社員募集中

ソファやベッド、自転車など不用品1つからでも承ります。

暮らしの困り事解決します! 鴻巣市行幸3216-12群馬県公安委員会第421160143600号
ワンストップ TEL.0279-51-8855

宴会 レストランマネジャー 急募 こちらからエントリーください

22万円~

経験・能力に応じる

群馬ロイヤルホテル ☎027-223-6111



体の動きを 楽にする ボディレッスン

[Lesson]
夏バテ気味の
体を整える!

フェルデンクライス
メソッドとは?

日常生活で無意識に行っている体の動きに意識を向け、習慣化した動きの癖から脱し、最適な動きを見つけていくことを目的としたワークです。体を動かすレッスンですが、筋肉を鍛えたり、強く伸ばしたりといった体の負担がないため、子どもからお年寄りまで誰でも行うことができます。

暦の上では秋だというのに、まだまだ暑いですね。夏バテ気味の体を整えて、気持ちよく秋を過ごしたいものです。そこで今回は、フェルデンクライスメソッドのプラクティショナーである吉田圭佑さんに「体の動きを楽にするボディレッスン」を教えてくださいました!

目の レッスン

デジタル機器や新聞、本などの見すぎで目や首まわりが疲れていませんか? 目と頭の動きを分けることで「目を動かしやすくなった」、「なめらかに動くようになった」と感じる方が多いレッスンです。



1 仰向けになって両膝を立て、頭を左右に数回動かしてみましょう。



2 右手をおでこに当て、手を使って頭を左右に10回ほどゆっくりと動かします。その際、目は顔と同じ方向を向くようにしましょう。15秒ほど休み、今度は顔と反対に目を向けて同じ動きをします。これを10回ほど行いましょう。

3 15秒ほど休んだら、今度は左手に変えて②と同じことを行います。再度15秒ほど休憩をとり、もう一度①を行ってみましょう。最初に行った時と比べてどのような変化がありましたか?

POINT
目を閉じた状態で行い、眼球やまぶたの感覚も意識してみましょう

肩甲骨の レッスン

冷房が効いた部屋でスマホやパソコンを使っていると、体が縮こまりがち。肩甲骨を固定した状態で骨盤を動かすことで、体幹部から肩甲骨にアプローチしていきます。



1 仰向けになって両手を腰の下に入れます。手は重ねても、隣合わせになっても構いません。そのまま両ひざを立て、右脚を上にして脚を組みます。



2 下半身を骨盤ごと左へゆっくりと倒し、元の位置に戻します。これを10回ほど繰り返しましょう。

3 15秒ほど休んだら、今度は左脚を組んで右へ倒す動きを10回ほど行います。胸郭側から肩甲骨を動かすという日常生活でしない動きをすることで、以前よりも手が伸ばしやすくなったり、肩甲骨まわりがほぐれたと感じたりするかもしれません。

POINT
脚を組むのが辛い方は片膝を立て、もう片方の脚を伸ばして行いましょう

下半身の レッスン

体を動かすことが苦手な方でも取り入れやすい、「体をさする」という動き。感覚器官である手でさすることにより、自分の脚の位置や関節との関わりなど、空間認知能力の向上も期待できます。



1 椅子に座り、上半身を倒しながら両手をゆっくりと下ろし、両手をどこまで床に近づけることができるか確認しましょう。



2 体を起こし、両手の平を太もものつけ根の外側にあて、かかとまで(難しい方は負担を感じないところまで)上半身を折り曲げるようにしながらゆっくりとさすり、元に戻します。これを10回ほど行いましょう。

3 15秒ほど休んだら①の動きをもう一度試し、最初に行った時よりも両手を床にどのくらい近づけることができたか、どのくらい楽にできるようになったかなど、変化を感じてみてください。



POINT
さすりながら手の平や太ももの感覚にも意識を向けてみましょう

股関節の レッスン

両脚の付け根にある股関節は、体全体を支える重要な関節です。股関節を意識して動かすことで「しゃがみやすくなる」、「脚を上げやすくなる」といった効果が期待できるレッスンです。



1 椅子に座り、右脚の力を使って右脚をゆっくり上げます。左脚も同様に行い、それぞれの脚がどのくらい上がるか確認しましょう。



2 左手で右膝をつかみ、手の力で右脚をゆっくりと持ち上げて下ろします。これを10回ほど繰り返しましょう。

3 15秒ほど休んだら、今度は逆の手脚で10回ほど行います。①をもう一度試し、最初に行った時と比べて足をどのくらい上げられるようになったか、楽に上げられるようになったか確かめてみましょう。



POINT
②、③の動きは鼻先とひざを近づけるイメージで、背中を少し丸めながら行いましょう

体の感覚に意識を向けながら、ゆっくりとやさしく、負担を感じない程度に行うことが大切です。また1度にたくさん行うよりも、少ない回数を日々継続的に行うほうが効果を実感しやすいです。お風呂上がりや寝る前などのゆったりと時間がとれる時や、家事や仕事の合間の隙間時間などに行ってみてはいかがでしょうか?

吉田圭佑 (よしだ けいすけ) さん

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。2013年から前橋の会場を拠点に全国各地への出張レッスンを通してメソッドを実践している。初回、2回目は無料で参加することができるオンライングループレッスンは毎週水曜・金曜 18:30~19:30と第2・第4月曜 10:00~11:00に開催。ホームページのオンラインショップからチケットの購入が可能
<https://littlebird-feldenkrais.com>



生前整理診断士・遺品整理士・相続診断士・エステートセラーが提案する

「物の整理」は「心の整理」心にブレーキがかからないお片付け

捨てないお片付け

実は!日本のお家の中で「捨てるもの」はほとんどありません!
全てのお品をリサイクル市場、骨董市、寄付、海外リユース、
素材活用で全てリサイクル活用いたします。

殆どの物をリサイクル活用品として総合的に買取させて頂き、片付け実施費用を安価に抑えることも可能です。

多数メディアにて「ガイアの夜明け」「スーパーチャンネル」日本テレビ「一度千金宝の山」等々

お褒め上手い 家じまいのお手伝い

ご相談は無料です、お気軽にお問い合わせ下さい

株式会社 ポジティブシンキング
WEBでもお問い合わせできます
エステートセール 検索
<https://www.positivethinking1.com>

0120-834-141 群馬県前橋市下沖町114-8

お片付け 不用品回収 は

安心できる 業者が一番!

片付け・処分するなら メモリアルにおまかせ!

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>

0800-800-2198
遺品整理 メモリアル

株式会社ワンアクセス メモリアル事業部 群馬県前橋市富士見町小暮 1846-3

お祝い会席 4,820円コース
 ■先付、先焼、お造り、焼き物、揚物、蒸物、食事、デザート
 ※写真は6,980円コース1人前のイメージです。

お祝い事 法事は 椿屋で 花かご祭り!

要予約
 ご予約はお早め!

花かご寿司御膳
 1日5食限定 1930円 → 1690円

花かご鰻と天井御膳
 1日5食限定 1890円 → 1590円

花かごそば御膳
 1日5食限定 1790円 → 1490円

伊勢崎市波志江町2866
 北関東道波志江1.C北200m

伊勢崎PA
 波志江PA

電話が繋がらない場合は
 店長までご連絡ください

090-3800-9967 (担当: 狩野)

0270-75-5206

8/27 火
 10:00 ▶ 13:00
 14:00 ▶ 17:00

1か月半で姿勢が変わる!!
カイロプラクティック勉強会

自分の姿勢・子供の姿勢気になりませんか?
 体の歪みが将来、病気に繋がることも…
 成長期だからこそ今が大事! 知らないともったいない情報を
 カイロ歴10年以上のベテラン先生が伝授してくれます
 お子様、お孫さんの健やかな成長を一緒に応援させてください!

姿勢の影響はこんなところにも…

身長	学習	集中力
スポーツ	反抗期	視力

場所 伊勢崎境総合文化センター
 〒370-0104 群馬県伊勢崎市境木島818

参加費 ¥12,000
 (¥19,800の運動用ゴムバンド付き)

持ち物 ・動きやすい服装
 ・タオル1枚

お子様連れも大歓迎です!
 一生ものの知識を学んでみませんか?!

イベント担当者
 カイロプラクティック院 宇手良 090-7825-2059
 飯野恵美子 住所: 伊勢崎市本町9-1

新作入荷
 古典柄からモダン、
 新作ブランドまで多数展示

深野衣裳 前橋 [自由の森]
JIYUNOMORI
 0120-3591-12 (Tel. 027-252-3591)

高崎 [ふかの衣裳]
 0120-39-2686 (Tel. 027-322-2686)

▼ご来店は、お電話でご予約ください 【営】10:00~18:00
 【休】火曜 ※祝日の場合は営業
 【住】前橋市大渡町1-1-80

振袖サマーフェス 2024
 期限せまる!! 8/31 まで 高崎・前橋 同時開催中!

2025年~2027年成人式の方、受付中
 (2004年4月2日から2007年4月1日生まれの方)

*高校三年生(2027年成人式)早期ご予約オススメします!
 ◎お気に入りの柄をいち早くキープ(後から変更もできます) ◎成人式当日の御支度にベストな時間を押さられます

1Fフロアたっぷりのスペースに
 振袖がズラリ、心ゆくまでご覧ください!

ご成約のお客様に肌襦袢・裾除け・足袋、プレゼント
振袖レンタルフルパック
 きもの一式・和装小物一式
 前撮り写真3ポーズ台紙付き
 当日お出かけ支度 **40,000円** 以上
 (税込44,000円より)

新品振袖 **120,000円** 以上
オーダーレンタルパック (税込132,000円より)

写真で残す 成人式フォトバック **26,000円** 以上
 振袖一式・ヘアメイク・着付け・写真3枚台紙付き (税込28,600円より)

◎その他にも沢山のコースがあります◎
 ※当日のお支度の時間は、AM11:00~となる場合があります。※前撮りが土曜・日曜・祝日の場合は、2,000円(税込2,200円)プラスさせていただきます。※成人式当日のヘアメイク、着付けは「Nadja」「自由の森」「提携店」からお好きな店の中から選べます。

卒業袴
 レンタル
 お出かけ18点セット
 卒業着物一式・ヘアメイク・着付け **19,900円** (税込21,890円より)
 当日写真撮り 写真2ポーズ付き **10,000円** (税込11,000円より)
 ◎ブーツ・草履はオプションとなります。
 ※撮影が土曜・日曜・祝日の場合は、2,000円(税込2,200円)プラスさせていただきます。

結婚式のご親族様に
お祝い衣裳
 留袖 25,000円 (税込27,500円より)
 モーニング 20,000円 (税込22,000円より)
 ¥シャツ別途4,000円(税込4,400円)
 ◎フォーマルドレスもご利用できます。

「振袖ご成約の方に」
卒業袴 10%OFFクーポン
 プレゼント!!

「こちらチェック」
広告新聞plus
 高崎・前橋 両店の
 詳しい地図やSNSの
 リンクもあります

■広告新聞 2024年8月25日号 (vol.1620) 前橋北毛版(配布地域:前橋市・玉村町・吉岡町・榛東村) ※高崎西毛版同時発行

あなたの意見・感想をお聞かせ下さい
 「こんな特集をしてほしい」、「広告新聞をこんな時に活用している」、「広告新聞の
 ココが好き・嫌い」等、皆様のご意見・感想を募集しております。コメントに性別・
 年齢・ご職業・お住まいの地域を添えて、メールまたはFAXにてお送りください。
 □E-mail: info@koukokushinbun.co.jp □FAX: 027-287-1002

発行/(株)広告新聞 〒379-2152 前橋市下大島町24
 ■広告掲載・チラシ折り込みのお問い合わせ
 【営業部】 TEL 027-289-5300 FAX 027-287-1002
 ■配布に関するお問い合わせ
 【ADD事業部】 TEL 027-289-5301 FAX 027-287-1003

◎弊紙のすべての広告は広告主の責任による掲載です

広告新聞 検索 https://corp.koukokushinbun.co.jp

チラシ配布のWEB見積もりはコチラ
配布ちゃん