

広告新聞

WEEKLY TOPICS

- ✓ アルネットホーム 安中市原市モデルハウス&分譲地のご案内
- ✓ ふかの衣装「振袖サマーフェス2024」8/31まで開催中!

2024
8/25号
高崎



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!

food

チーズ、ジャーマンポテト、カレーの新パンケーキ

グルテンフリーランチボックス
(チーズ、ジャーマンポテト、カレー、パンケーキ入り) 540円

「グルテンフリー」「国産米粉100%」「てんさい糖」「米油使用」
のでづくり焼き菓子の専門店です。

米粉焼菓子工房

[住]高崎市沖町486-12 [Tel]050-3095-3749
[営]11:00~17:00※売り切れ次第終了
[休]月曜日・火曜日

色々な味が楽しめるしみしみラスク

Beurre

しみしみラスク/チョコ/抹茶/トマトバジル
各216円(税込)

焼きたてパン Beurre

[住]安中市宿中2118-1
[Tel]027-382-7074
[営]6:00~19:00 [休]火曜日

話題沸騰!本場NYのベグルサンドが高崎で食べられる

HILL'S BAGEL (ヒルズベグル高崎)

[住]高崎市上大類町1156-1 [Tel]050-6873-3385
[営]10:30~18:00(売り切れ次第終了)
[休]日曜日

全て買取目指します

商品券・高級時計・切手・テレカ・勲章・メダル・宝石・ダイヤ・大判・小判・貴金属・ブランド品

出張買取OK!!

おたからや 棟高町店

高崎市棟高町1802-222

TEL.027-386-5514

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。

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

相続登記基本報酬 63,250円

●被相続人がお一人で、相続人が配偶者・子供(未成年者がいない)で4名以内

●相続人間でお話し合いが出来ている

●相続登記申請を行う法務局が1ヶ所1申請で不動産が4個以内

●申請書添付書類作成、戸籍等書類取得10通までの報酬を含みます

村上司法書士事務所 司書士 村上 貴幸

高崎市中尾町1262-8(前橋インター近)

TEL.027-361-6000

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。

運命も宿命も変えることが出来ます。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。

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

FLORAW&BOWL

10:00~19:00 年中無休

0120-97-1287

買取なら銀座ロード

高額査定 現金買取 出張査定 査定無料

金・プラチナは東京に行かなくとも田中貴金属と同じ相場で購入取ります

8月8日 K18:8572円/K24:11848円/Pt900:3795円

買取価格 地域最高額!ダイヤ、色石も最高値で買取致します。

銀座ロード 高崎店

TEL.027-388-8843

AM10:30~PM7:00

良縁みつかる
marriage
婚活

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 広告新聞plus

[住] 前橋市西片貝町2-77-5
[Tel] 090-4723-5760
[営] 11:00~19:00
[休] 無休

marriage
35年の実績と頼れる仲人婚活

一対一見合い型縁結び会(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 広告新聞plus

[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

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 広告新聞plus

[Tel] 027-373-4567
[住] 高崎市三ツ寺町50-1-1F
[E-mail] intellect.e-house@nifty.com

Rooms+
こだわりの
オーダーカーテン

オーダーカーテンからブラインド・ロールスクリーン・テーブル・ソファ・照明・雑貨まで専門スタッフがあなたのライフスタイルに合わせてトータルコーディネート致します。デザイン性に優れた高品質のものからリネン・コットン・デニムなどの天然素材まであなたの理想通りのカーテンをご提案致します。

ルームプラス
カーテン専門店 **Rooms+**
高崎市緑町2-8-7 TEL.027-386-5157

Job

【求人】スーパー内の清掃スタッフ募集!!
あなたの空いている時間を有効に使ってみませんか?
日数やお休み等はご相談ください♪未経験の方も大歓迎!

【内容】 スーパー内の日常的な清掃のお仕事。
【給与】 時給950円
【時間】 ①6:00~9:00(月収例 39,900円程度※例は月14日勤務の場合)
②6:00~10:00(月収例 53,200円程度)、③10:00~15:00(月収例 66,500円程度)
④15:00~19:30(月収例 59,850円程度)、⑤19:30~21:45(月収例 29,925円程度)※自動洗浄機を使用します。ローテーション勤務(休日や日数等応相談)
【待遇】 交通費支給(月1万円迄)、制服貸与
【勤務地】 ベイシア富岡店(富岡市大字黒川字中才650)
【応募】 電話連絡の上、履歴書(写真貼付)をご持参ください。

宮ビルサービス株式会社 [住] 宇都宮市今泉町847-16 [Tel] 028-627-7541
[応募の受付時間] 平日9:00~17:00

culture
音楽と光に包まれて爽快トレーニング!

音楽と光に包まれた空間で実践的格闘技プログラムや、暗闇の中でミットやサンドバックを打ち込むトレーニングなど、非日常的な空間で味わう高揚感、爽快感! 終わった後の達成感! 初回体験3,300円。ぜひ体験を!

ストライフキックボクシングジム高崎 広告新聞plus

[住] 高崎市長豊岡町574-5
[営] 14:00-21:00
(詳細はHPタイムスケジュール参照)

culture
放課後をもっと楽しく!

【9月入塾生募集!】 理科実験、工作、プログラミング...眠っている知的好奇心を刺激する、楽しい放課後を過ごしませんか?

Myfactory高崎校 広告新聞plus

[住] 高崎市九蔵町56-3
[休] 日曜日・祝日
[営] 平日・土曜日14:00~21:30

beauty & health
『つめ水虫』ご相談ください

女性の5人に1人は水虫に感染しているそうです。発症率70%、決して珍しい病気じゃありません。かゆくないからといって放っておくと、爪が変形したり、家族にうつしてしまうことも…。当店にご相談ください。

漢方・健康相談薬店 まるとみ薬品 広告新聞plus

[住] 高崎市大橋町17番地1(Pアリ)
[Tel] 027-327-2220
[営] 10:00~20:00 [休] 日曜日・祝日

揚げたて 熱っ熱っ!

バーレル

店舗限定
ご予約限定
高崎全店
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合わせ下さい。

KFC ケンタッキーフライドチキン 倉賀野バイパス店
高崎市下之城町176-8
Tel 027-320-1670

他店舗の詳しい案内はコチラ→

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

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。

フランス料理 ランビアン
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。

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

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！

[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。

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、右足を上に立てて足を組みます。



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、今度は左脚を組みで右へ倒す動きを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
足を組むのが辛い方は片膝を立て、もう片方の足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、右足の力を使って右足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、手の力で右足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>



**宝石&ジュエリーの買取は
きくやにお任せ!**

お客様の声 店内にも買取価格が表示されており目の前で査定して下さるのでとても安心感がありました。査定理由も一つ一つ丁寧に説明してくださりありがとうございました 本町M・S様

※手数料・目減り引き・端数切り・加工代名目・精練費名目請求等一切ございません。
品位×g=お支払い金額となります。査定は目前で一纏めに致しますので安心です!

金・プラチナ	K24IG=12,750円/g	PT1000IG=4,900円/g	貴金属買取X線検査設置店
買取価格	K18=9,480円/g	PT900=4,370円/g+150円=4,520円/g	
(8/16現在)	K14=6,900円/g	PT850=4,130円/g+150円=4,280円/g	

買取のきくや
高崎市下小島町463-1
平日 9:45~18:30
土・祝・日曜 9:00~18:00
※平日ご来店が18:30を過ぎる場合はご連絡下さい
木曜定休日 臨時営業の場合はHP(ブログページ)をご覧ください
kikuya39.com ☎027-393-6201

**不用品処分
遺品整理**

暮らしの困った!
ご相談ください!

空き部屋、物置倉庫内の処分
車列り抜切り
お引越のお手伝い
エアコン 移設・外し

信頼と実績の
全国チェーン **ベンリー高崎店**

項目にない仕事もご相談ください!
どんな仕事もおまかせください!
専門の訓練を受けたスタッフが伺います!

見積無料

お気軽に
お電話を ☎0120-14-3948
担当 福田

高崎市石原町3962-5 一般廃棄物収集運搬許可128号 **ベンリー高崎店**

**「VISA」
「在留資格」**

世界中心の国でも対応します

行政書士 本間 敦朗

在留資格変更
Change of
Resident status
¥60,000~
(Tax Excluded)

在留資格期間更新
Extension of
Resident status
¥20,000~
(Tax Excluded)

この広告をご持参で上記申請料金から**5%割引**
5% Distout by Showing "This Flyer" from Above fees

行政書士 本間事務所
HONMA Immigration Law Office
群馬県高崎市元島名町655-401号
☎090-3345-6920

広告新報Plus LINEお問合せ受付中!

アルネットホーム 安中市原市モデルハウス

同時にご案内できます！ **全7区画の大型分譲地内2区画販売！**



大人気のインテリアショップ **unico** コーディネートの平屋



ご家族の夢を叶える
自由設計で建築可能

小中学校近く・スーパーが徒歩圏内
暮らしやすい周辺環境

安中市原市

建築条件付土地

モデルハウスはこちら



ゆとりの土地面積

公道

土地価格《建築条件付》

No. 4
690万円

No. 5
790万円

■所在地/安中市原市二丁目 1225-14、1225-15 ■交通/JR 信越本線「磯部駅」2,200m ■総区画数/7区画内当社2区画 ■販売区画/2区画 ■土地面積及び私道負担面積/198.37㎡・252.04㎡/協定道路①21㎡ 地役権設定・協定道路②36㎡ 地役権設定・地目 公衆用道路 ■用途地域/第2中高層住居専用地域 ■都市計画/非線引区域 ■建ぺい率/60%容積率/200% ■水道加入金 88,000円・手数料検査料 3,000円・下水道分担金 132,000円 ■道路幅員/南側 6m・西側 6m ■主たる設備等の概要設備/東京電力・個別PG・公営水道・下水道 ■土地価格/690万円・790万円 ■広告主の名称及び所在地/大賀建設株式会社・埼玉県さいたま市大宮区土手町1-2 JA 共済埼玉ビル 14階 048-783-2211 ■宅建業法による免許番号/国土交通大臣許可(5)第6385号 ■所属団体名/(一社)日本木造住宅産業協会・(公社)全国宅地建物取引業協会・住宅保証機構(株)・住宅性能保証制度業者登録・住宅完成保証制度代管履行業者登録・住宅完成保証制度業者登録(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟 ■取引態様/土地売主 ■引渡可能年月/応相談 ■広告の有効期限/2024年10月 ■建築条件付土地の販売は、売買契約後1ヶ月以内に売主との間で建築請負契約を結ぶことが条件となり、この期間内に建築請負契約が成立しない場合は、受領金を全額返済した上で土地売買契約は白紙となります。 ■図面と現況に相違がある場合は現況優先といたします。 ■協定道路とは複数の私道所有者が協定を結び、お互いの道を使えるようにした道路を指します。

初めて予約 & ご来場いただいたご家族・ご夫婦の方に

amazonギフト券 4,000円分プレゼント！

※条件等はHPをご確認ください



アルネットホームの **LA VING 高崎**
住宅ショールーム

027-329-5117



新作入荷

古典柄からモダン、新作ブランドまで多数展示

新作入荷

古典柄からモダン、新作ブランドまで多数展示

新作入荷

古典柄からモダン、新作ブランドまで多数展示

新作入荷

古典柄からモダン、新作ブランドまで多数展示

新作入荷

古典柄からモダン、新作ブランドまで多数展示

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ベストな時間を押さえられます

密を避け、大鏡の前でのびのびと、
沢山の振袖を合わせてご覧になれます

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
当日お出かけ程度

40,000円 (税込44,000円より)

新品振袖 **120,000円** (税込132,000円より)

オーダーレンタルパック

写真で残す 成人式フォトバック **26,000円** (税込28,600円より)

振袖一式・ヘアメイク・着付け・写真3枚台紙付き

◎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」「ご自分のお好きな店」の中から選べます。

《振袖ご成約の方に》
卒業袴 10%OFFクーポン
プレゼント!!

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)

Y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。

小川の衣裳

深野衣裳 前橋 [自由の森] ☎ 0120-3591-12 (Tel. 027-252-3591) 【営】10:00~18:00 【休】火曜 ※祝日の場合は営業

▼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

0120-39-2686 (Tel. 027-322-2686) 【住】高崎市山田町67

本店和装部 スタジオ Nadja キッズランド FUKANO

高崎市文化会館 高崎駅前 西口 OPA アニエラ Nadja 高砂町

「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) 高崎西毛版(配布地域:高崎市・藤岡市・富岡市・安中市・玉村町・甘楽町) ※前橋北毛版同時発行

あなたのご意見・ご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、皆様のご意見ご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

「配布ちゃん」
チラシ配布のWEB見積もりはコチラ

◎弊紙のすべての広告は 広告主の責任による掲載です

https://corp.koukokushinbun.co.jp