



オンラインサイト
"広告新聞plus"

外壁・屋根塗装専門店

がオススメ!

株式会社 塗匠人
記事は中面ページへ



急募!! 美容師・理容師
パート週1回からでもOK!!

丸刈りの日
(同一の長さ12mm~3mmの丸刈り)
¥1,000 (税込)
◆通常カット — ¥1,200 (税込)
◆ポイントカードご利用カット ¥600 (税込)



1,000円カット **UB サロン**
TEL.090-7272-2816(金澤) 前橋六供店・片貝店・藤岡店
前橋六供店: 前橋市六供町2丁目30-1

たぬきケーキ

中にはバタークリームとあんずジャム。
風味豊かなビターチョコをたっぷりかけました!



1個 **¥600**
(税込 ¥648)

—電話でのお取り置き承ります—
ケーキ屋 こもれば
TEL 027-289-8321 前橋市朝倉町154-7
営業 10時~20時 休 水曜 ※臨時休業2/12(木)、26(木)

TCカラーセラピー 色を通して自分と向き合う

自分と向き合いたい時
あなたが本当に望んでいる事は?
選んだ色が伝えてくれます

カラーセラピーセッションのご案内
◆パーソナリティストーリーワーク
自己認識のワーク
◆ハイヤーセルフとつながるワーク
自分を時系列で見つめていくワーク
・30分 ¥2,000 ・60分 ¥4,000



ハーバリウム体験あり ¥2,000
詳しくはお問い合わせください

フラワー&ボウル **FLOWER&BOWL** 10:00~19:00
年中無休
TEL 0120-97-1287 前橋市日吉町3-41-13



人気の
丸テーブル

インテリアコーディネートお気軽にご相談ください。
ジョージ ポーグ モダン
GEORGE PORGIE Modern
TEL 027-395-6818
【住】高崎市井野町1124-3
【営】12:00~20:00 【休】木曜日
【WEB】www.george-porgie.com

Facebook



金・プラチナ・宝石・ジュエリー・バッグ・ブランド時計
多数商品、展示販売中!
高価買取
ジュエリー、製品はデザインの良い物、ブランドジュエリー等、相場以上でお買取いたします。
貴金属販売・買取 **ナナジュエリー リリカ店**
営業時間 10:00~19:00 TEL.027-289-3456
リリカ店 前橋市国領町2丁目14-1 前橋リリカ1F
時計の電池交換修理承ります

お尻から足にかけての痺れ・痛み改善!
初診の方限定 1日3名まで **新店舗オープンキャンペーン** 2/28まで
通常1回 8,800円が **初回 980円** (税込)
HPをご覧ください
広告見たと
お伝えください
TEL 027-888-8880

「脊柱管狭窄症で痛みがあり歩けなかったのが歩けるようになりゴルフに行けた」
腰痛と右のお尻に痛みがあり、歩くことも趣味のゴルフもできなくなりました。整形外科では脊柱管狭窄症と診断、今以上に悪くなった手術しかないと言われました。こちらの整体院に通うようになり、ゴルフにも行けるようになったので嬉しいです。手術しなくて良かったです。(週井 敬様 77歳 前橋)

初回試して
効果を感じて
ください!

診療時間
月~水・金 9:15~17:30
木・土 9:15~13:00
休診日 日曜・祝日

整体院 心香 ~COCO~
前橋市天川町1624-7 完全予約制

お片付け 不用品回収 は
遺品整理 不用品回収
空き家整理 ハウスクリーニング

安心して
業者が一番!

片付け・処分するなら
メモリアルにおまかせ!

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

メモリアル
TEL 0800-800-2198
遺品整理 メモリアル

群馬県前橋市富士見町小暮 1846-3

夢と可能性がひろがる

カルチャー特集

勉強・趣味・健康づくり…




キッズ～シニアの初心者向けドラムレッスン



「ドラムって難しそう…」「リズム感ないなあ…」でも大丈夫!ドラム講師歴10年以上の実績、有名スリーピースバンドのドラマーを教え子に持つNAOKIがわかりやすく丁寧に教えます!まずは無料体験レッスンに参加してみませんか?

2月新規開校!当月入会の方は入会金無料!!

Emailまたは公式LINEにてお気軽にお問い合わせください。

N's drummer's fun エヌエスドラムーズファン

[住]前橋市上野町613-2 (済生会病院近く)
[Mail] wthfc448@yahoo.co.jp [休]火曜日
[LINE] 広告新聞plusのリンクボタンより友だち追加

広告新聞plus



本物の社交ダンスを習いませんか? 初掲載



広告新聞クーポン
「広告新聞を見た」で
入会金&
初心者コース
レッスン料(5回分)
無料
※他券併用不可
〈有効期限:R8.3/31〉

初めて社交ダンスに挑戦したい方大歓迎!現役プロ講師が基礎から丁寧に教えます!まずは踊る楽しさを一緒に味わいましょう♪

HATORIダンススポーツスタジオ

[住]前橋市力丸町286-4
[Tel] 090-8841-5520
[営]13:00~22:00 [休]日曜日

広告新聞plus



次回掲載予定

3月15日号

3回セットプランなら
通常価格よりも
とってもお得!

カルチャー特集に 広告出しませんか?

新しい習い事を始めたい読者に向けて
あなたの教室や講座をPRしませんか?
月1回の広告を3回連続で掲載できる
お得なセットプランです

広告掲載の
お問い合わせは

株式会社 広告新聞 TEL.027-289-5300

子どもの成績を上げたいなら分子栄養学 NEW



広告新聞クーポン
「広告新聞を見た」で
分子栄養学2時間
4,000円
→**3,000円**
※スタッフに「広告新聞を見た」とお伝えください
〈有効期限:R8.3/31〉

「睡眠・体調のこと」「間食のこと」「気分・記憶のこと」「子どものこと」でお悩みの方へ分子栄養学のアプローチを試してみませんか?

分子栄養学サロンM

[住]前橋市川原町1丁目29-1プラネットサードビル2階
12911(ASEDASU 前橋店内サロン) [休]不定休
[営]10:00~18:00(完全予約制)

広告新聞plus



ただ今、春の生徒・入会受付中!



春は新しいことを習いはじめるにはとても良い時期です。この機会にピアノのレッスンを始めませんか?
ピアノレッスン入会金
4/30まで無料キャンペーン中
無料体験レッスン(1回30分)もあります。
※詳しくは電話でお問い合わせ下さい

オカダ楽器 音楽教室

[住]高崎市中泉町630-3 [Tel] 027-373-2839
[営]月~土 10:00~18:30
[休]日曜日

広告新聞plus



新ウェルネスメディア始動!

「Nutrication」が生まれた理由



昨年秋に心と体の健やかさを考えるウェルネスメディア「Nutrication」が始動しました。なぜ「Nutrication」は生まれたのか。運営スタッフ3名による鼎談を開催しました。

広告新聞plusでは
特集記事のバック
ナンバーもご覧
いただけます



noteではピラティストレーナーをゲストに招いてお話を伺ったり、栄養士の献立をもとに「くるぶちや」で健康弁当を作成したり、健康にまつわる記事を更新しています

吉田圭佑

管理栄養士、Aus tab認定フェルデンクライスプラクティショナー。身体の動きと食行動のメタ認知による「自己最適化」を促し、日常パフォーマンスの底上げをサポートするサービスを提供している。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-feldenkraiss.com

清水淳一郎

Nutricationの運営会社「広告新聞」の代表取締役。添加物を使わない、素材にこだわった飲食店「くるぶちや」では、ほぼ毎日お弁当を作っている

宗我部 香

広告新聞スタッフ、編集者。「Nutrication」のバックオフィスを担当している

noteの記事も更新中



ポッドキャストで完全版配信中



も大事ですね。自己認知をいかに上げるか、自分をいかに客観視できるか。健康や栄養に関する情報はたくさんありますが、それを実践しないと健康は手に入らないわけです。でも頭の中に健康情報を入れるだけで、ちょっと健康になった気がしちゃう時ってあると思うんですよ。それに自分の体重を測ったり、食べたものを書き出したりするのって嫌じゃないですか。その戦いだとは僕は思っています。ホメオスタシス(生物が現状維持しようとする本能)に抵抗していまの習慣を抜けていくと、ちょっとずつ新しい習慣がついてくる。新しい習慣が形成されさえすれば、新しい体重が維持されるようになると思います。

宗我部:「Nutrication」のnoteを読んだりPodcastを聴いたりすると、ますます「このままではまずいぞ」という気持ちになります。

吉田:自分を客観視できると、これからの自分の行動に選択肢が生まれやすくなる。宗我部さんのような方たちにも「Nutrication」のnoteを読んで、Podcastを聴いてもらって、自分自身を知るきっかけにしてもらえるといいかなとは僕は思っています。あとは、やはりお子さんたちの食育。親御さんたちが何か情報を得るきっかけになればいいですね。

清水:食べることに興味を持つのも「Nutrication」のテーマのひとつですね。さらにそれを健康と結びつけることが自分の中のイメージとしてあって、エビデンスを元に、正確な情報をまとめていきたいと思っています。巷では健康にまつわるいろんなブームがあると思いますが、ただのブームで終わらずに、どのように自分の年齢や環境に適切なものを選択して、習慣的に生活の中に組み込んでいくか。その人にとって続けやすいこともひとつの重要な要素だと思うし、どんなに健康に良くても、まずいものだったら食べたくないと思う。そういう意味でバランスの良い食べ方や、健康に対するアプローチをいろいろ検討しながら探っていくよというのが「Nutrication」のスタンスです。

宗我部:なるほど、それで名前も「Nutrication」なんです。

清水:栄養(Nutrition)と教育(Education)、意思の疎通(Communication)という意味を込めた造語ですね。

吉田:これまでの「Nutrication」ではいろんなゲストの方に参加してもらいましたね。今後はどのように進めていきたいと思いますか?

清水:老若男女いるような環境の人がいると思うので、それぞれの環境ごとに特徴的なトピックを深掘りしていきたいです。部活動を頑張っている子どもたちに向けた食事の摂り方とか、健康に不安のある人たちはどうしようとか。ステージごとにトピックはあると思うので、それぞれテーマを絞って深掘りしていくことで裾野が広がって、積み上がっていくと面白いなと思っています。吉田さんは「Nutrication」で何がしたいですか?

吉田:僕は「Nutrication」が自己認識のきっかけになったらいいなと思っています。幅広い人に聴いてもらって、自分の習慣を見直すきっかけになることが僕のひとつのテーマです。あとは個人的な興味関心で言うと、運動、栄養、休養の「休養」の部分を僕は今まででないがしろにしてきたので、掘り下げてみたいですね。少し前から極端に睡眠時間を増やしたら、抜群に体調が良くなったんですよ。だから睡眠や休むことってすごく大切なんだなとようやくわかってきました。

宗我部:吉田先生のように行動的な方って、休むことをあまり考えないんですね。

清水:本来、趣味というものは能動的なものですからね。だからあまり疲れや休養については考えないんじゃないですか。

吉田:そうですね。運動と栄養と休養のバランスをどう取っていくか、眠りにいい食事の仕方はあるのか、初めてそんなことも気にし始めました。僕にとってはそれが未知で、研究を始めたいと思っていた分野だったので、その分野に詳しいドクターや専門の方とお話ができれば嬉しいな。

宗我部:私も睡眠の質に関しては自信がないので、聞いてみたいですね。

清水:自分も睡眠に関しては全く自信がないです。

吉田:睡眠が変わったら、体の変化もあるんじゃないかな。みんなで健康になって長生きしましょう。「グッドエイジング」で、生涯現役でやっていけるようなコンテンツ作りをしていきたいと思っていますので、よろしくお願いします。

清水・宗我部:よろしくお願いします。

広告新聞

群馬県の塗り替え・リフォームのことなら塗匠人!!

初掲載

外壁・屋根塗装

アパート・マンション塗装

防水塗装工事

雨漏り補修

雨樋交換・コーキング補修

その他工事

外壁・屋根塗装



職人直営! だからできる
高品質! 低価格!

専門店



広告有効期間 3/15まで

ご相談・お見積り無料 ご相談・お見積りご依頼急上昇中! ↑↑

外壁塗装 高耐候シリコン

日本ペイント
特約責任施工塗料
KAMURI AQUA

足場代 ¥0

工事費+保証
すべてコミコミ

耐候年数
最大約15年
8年の保証つき

55.6万円 (税込)

工事内容 仮設足場/高圧洗浄/養生
下塗り/中塗り/上塗り 約100㎡
想定の場合

外壁塗装 高級フッ素塗装

塗匠人限定施工商品
特約責任施工塗料
NURISHO FUSSO GOLD

足場代 ¥0

工事費+保証
すべてコミコミ

耐候年数
約15~20年
10年の保証つき

60.0万円 (税込)

工事内容 仮設足場/高圧洗浄/養生
下塗り/中塗り/上塗り 約100㎡
想定の場合

外壁塗装 超高耐久無機

塗匠人限定施工商品
特約責任施工塗料
NURISHO MUKI GOLD

足場代 ¥0

工事費+保証
すべてコミコミ

耐候年数
約20~25年
15年の保証つき

71.0万円 (税込)

工事内容 仮設足場/高圧洗浄/養生
下塗り/中塗り/上塗り 約100㎡
想定の場合

外壁塗装 最上級ウレタ

塗匠人限定施工商品
特約責任施工塗料
NURISHO UREA PLATINUM

足場代 ¥0

工事費+保証
すべてコミコミ

耐候年数
約25~30年
20年の保証つき

86.4万円 (税込)

工事内容 仮設足場/高圧洗浄/養生
下塗り/中塗り/上塗り 約100㎡
想定の場合

屋根塗装 高耐候シリコン

ローコスト
シリコン

高耐候

熟練の
職人施工

約50㎡
想定の場合

15.6万円 (税込)

屋根塗装 高級フッ素遮熱

高耐久
遮熱タイプ

高級
フッ素

熟練の
職人施工

約50㎡
想定の場合

17.6万円 (税込)

屋根塗装 超高耐久無機遮熱

超高耐久
遮熱タイプ

超高級
無機

熟練の
職人施工

約50㎡
想定の場合

22.5万円 (税込)

※掲載価格は一般的な100㎡のお家にて外壁塗装(附帯部・シーリング別)の価格を算出したモデルプランです。
お家の劣化状況や凹凸形状により、㎡数が変動する場合がございます。

今だけ特典!
プレゼントキャンペーン

お見積り依頼で
QUOカード

500円分贈呈!

さらに
ご契約者の方
限定!

商品券 **20,000円分**
プレゼント!

その他プチ外装リフォームメニュー

シーリング目地の撤去/打ち増し

雨戸・戸袋の洗浄/塗装/交換など

シャッター補修

軒天補修/貼替

雨樋工事

附帯部補修

水切板金補修

幕板補修

今がチャンス!
外壁塗装の場合
足場代

0円

50坪以上の場合
別途料金がかかる
場合がございます

Google クチコミ評価
皆様にご評価いただき

★★★★★ **5.0** 獲得



株式会社 塗匠人

(8:00~17:00 定休日/月曜)

0120-516-078

〈前橋ショールーム(前橋17号沿い)〉

〒371-0031 群馬県前橋市下小出町2丁目50-1 〈高崎店〉 〒370-0086 群馬県高崎市沖町233-4



ホームページは
こちら



その他の情報は
広告新聞plus

