料金後納
郵便

News Letter Vol.135
2022.1

Hair&Este D-R ディール

0120-74-2588
076-494-2588

〒939-8072 富山市堀川町71

受付時間
平　日／9:30～17:00
土・日・祝／9:00～17:00
カラー・パーマ／16:30まで

Close
毎週月曜日
第３日曜日

●毎月第２木曜日は研修会のため、14時までの営業となります。【受付】カラー・パーマ／12:00まで カット／13:00まで

facebook　Instagram

新年明けまして おめでとうございます

昨年は御来店頂きまして本当にありがとうございます。
たくさんのお客様に出会える事ができ感謝の気持ちでいっぱいです。
今年も D-R が癒やしの空間となり、新しい情報や美と健康の発信地となる
ようスタッフ一同取り組んで参ります。
2022 年も幸多き一年となりますように。

D-R　スタッフ一同

私のオススメ

ポイントパーマ　¥1,000～

朝のスタイリング時**マイナス10分**が可能になります
ぜひスタッフにご相談くださいね

Nuance Curl

フロント
前髪だけを
ふんわりさせたり
毛流れを変えたり
割れをなくしたり
¥1,100

フロントトップ
根元だけ
ボリュームアップ
¥2,200

フロントトップサイドはちまわり

もみあげ
毛流れを変える
耳にかけ
やすくする
¥1,650

ハチまわり
ボリュームを
おさえる
¥1,650

えり足
えり足のうきを
押さえる
¥1,650

料金はすべて税込みです。それぞれの部分を組み合わせることもできます。

2022. 1 D-Rスタッフのお休み CARENDAR

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
26	27 定休日	28	29	30	31 お正月休み	1月1日 元日
2 お正月休み	3	4	5	6 村井	7	8 富山
9 平野 関井 永井 才藤	10 定休日 成人の日	11 金井	12 森	13 短縮営業	14	15 富山
16 定休日	17 定休日	18 定休日	19 村井	20	21 金井	22 富山
23 平野 関井 永井 才藤	24 定休日	25 森	26 村井	27 金井	28 永井	29 富山
30 平野 関井 才藤	31 定休日	2月1日	2	3	4	5

村井　2月のお休み …… 3(木)、9(水)、24(木)

腸活!!

免疫細胞のおよそ70%は腸に存在しています。腸内環境を整えることは、“病気に負けない強い体”を作る第一条件です。

善玉菌のエサになりやすい海藻類など水溶性食物繊維!!

リンゴ、キウイ、イチゴ、ワカメ、アボカド、ニンジン、大根など

水溶性食物繊維は、糖質の吸収を穏やかにして血糖値の急上昇を防いだり、コレステロールを吸着して体外に排出したり

POINT

早くやせたいと、突然、体に大きな負担をかけるハードなダイエットは、不健康なやせ方に…
健康的に美しくやせたい方は、まずは腸内のバランスを整えることからスタートしてみては!!

新しくリニューアル

溶けやすく吸収がよくなりました!

BODY PURE 水溶性ケイ素

ケイ素の働き

1. コラーゲンの合成促進
2. 美肌(シワやたるみの改善)
3. 美髪・美爪
4. 骨を丈夫にする
5. 冷えやコリに(血流の改善)
6. デトックス効果

ケイ素は様々なお悩みの解決に役立ちます

Price

60粒/1日2粒 5,610円(税込)

気軽にチャレンジ カンタンレシピ

かきとじゃがいもの豆乳チャウダー

かきのうま味たっぷり

①かきは塩水でよく洗う。熱湯2カップでさっとゆで、ゆで汁とかきを分ける。

②ベーコンは2cm角、玉ねぎは2cmの色紙切り、じゃがいもは半月切り、ブロッコリーは小房に分ける。

③鍋にバターを溶かし、②を炒める。

④かきのゆで汁とだしを合わせて3カップにして加え、豆乳も加えて10分程煮る。

⑤①のかきと生しょうゆを加えてひと混ぜする。

◆調理時間20分◆エネルギー241kcal◆塩分1.7g
※エネルギー・塩分は1人分です。

材料(2人分)

かき(加熱用)	100g
ベーコン(薄切り)	1枚
玉ねぎ	1/2個
じゃがいも	1個
ブロッコリー	1/4株
バター	大さじ1
だし汁(かつおだしなど)	3カップ
豆乳	1カップ
しょうゆ	小さじ1

出典/kikkoman ホームクッキング