



# 篠ノ井まる鍼灸院・整骨院

### 個室サロンでリラックス時間を提供します

今年の2月に2周年を迎えました鍼灸整骨院。

慢性的な症状を対象に自費施術をメインに行っております。 最近はお仕事や現代の生活様式から巻き肩傾向の方や、姿勢 不良でお悩みの方や首や肩にツラさを感じている方が増えてい ます。

施術だけではなく、なぜ巻き肩になってしまうのか・どの様に



予防すればいいのかなど、 自宅でのケア方法もお伝え しています。

また、最近注目されている【美容鍼】も行っております。注射 よりもずっと細い鍼を使用してお顔全体に鍼を刺していきま す。ほうれいなどのしわ・たるみの改善、赤みの軽減などの効果 が期待できます。

個室でリラックスできる空間で日頃頑張っているお身体の ケアをしてみるのはいかがでしょうか。



〒388-8007 長野市篠ノ井布施高田797-1 TEL 026-214-9196 営業時間●定休日を除く平日 10:00~19:00 土曜日·日曜日·祝日 10:00~17:00

定休日●水曜日・その他不定休 https://maru-8ri9chiro.ip/

# **HOBaN**

### 日替わり十鍋カレーとカリもち手作りドーナツ

アラビア語で「愛」を意味する店名には、店主の角谷さんの「皆様に体 を大切にしてほしいという思いが込められています。スパイスの魅力は

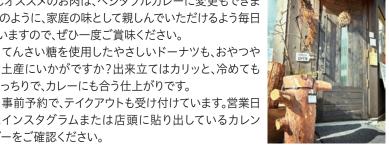
体に良いだけでなく、色々な種類を混ぜても火を通しても、効能が変わらないこと。そんなスパイス を活かして皆様に健康になってもらいたいと考え、辿り着いたのがカレーでした。HOBaNの日替わ りカレーは、乳製品・卵は一切使用せず、完全グルテンフリー。使うフルーツや野菜、スパイスは毎日 替わるため、味わいはもちろん、とろみがあったりさらさらだったりと、口当たりの違いもお楽しみく

ださい。お肉屋さんオススメのお肉は、ベジタブルカレーに変更もできま す。「うちのカレー」のように、家庭の味として親しんでいただけるよう毎日 心を込めて作っていますので、ぜひ一度ご賞味ください。

@HOBAN.117

お土産にいかがですか?出来立てはカリッと、冷めても もっちりで、カレーにも合う仕上がりです。

事前予約で、テイクアウトも受け付けています。営業日 はインスタグラムまたは店頭に貼り出しているカレン ダーをご確認ください。



〒380-0803 長野市三輪4丁目2-5 TEL 090-7942-5846 営業時間●11:00~15:00 18:30~21:30

お会計金額から

50円引き!

(7月末まで)

※日によって変更になる場合があります。

定休日●不定休