

この夏は、Co2パックが試せる 免疫UPコースがオススメです！

Co2 パックは、肌表面から Co2 (炭酸ガス) を与えることで健康な肌を作る、**医療分野の新技术を応用したスキンケア**です。

肌本来のバランス感覚が O2 (酸素) 濃度を上げようと働き、肌細胞の活動を活発にして肌の生まれ変わりを助けます。**肌の老化を遅らせて肌本来の美しくなろうとする力を促します！**「くすみ・シミ・しわ」など年齢と共に肌の悩みも増えてきます。少しでも若々しさを保ちたい…そんな思いに応えるスキンケアです！

免疫アップコース 60分 **¥4,937** (税込)

<クレンジング Co2パック プラセンタ原液塗布 マッサージ 仕上げ>
+ ¥1,500でCo2パックを他のコースに追加出来ます！

夏はひんやり【Co2パック】でからだの中からスッキリしましょ♪

10th Anniversary

Adore は 2015 年 7 月で 10 周年を迎えます。

ここまで歩んで来れたのも、アドールに通って下さっているお客様のおかげであり、深く感謝しております。

開店当初から変わらず通って下さっているお客様から、最近 HP を見てご来店下さったお客様まで、多くのお客様に支えられてまいりました。

加えて講座や地域のイベント、異業種交流、仲間、友人等々たくさんの人たちとの出会いに恵まれていたことも有り難く感謝しています。

これからも今までの経験を糧に美容健康のサポートをしながらご満足いただける施術に励んで行きたいと思っております。

10 周年目の Adore をどうぞ宜しくお願いいたします。

横山 志津子



Adore Magazine 2015 Summer

お問合せはこちら

090-5580-5221

プライベートサロン
アドール **Adore**

〒959-0232 燕市吉田東栄町 31-34

アドールは女性専用・完全予約制です。まずはお電話下さい。
<http://www.web-adore.com/>

10 周年ありがとう企画

今回のアドール通信はナント【抽選ナンバー付き！】

下記のお得なエステ券が当たります！ ※当選ナンバーは 7/10 以降、HP か QR コードでご確認ください。



1等

エステご招待券

3等

エステ ¥3,000 券

2等

エステ 50%OFF 券

4等

エステ ¥500 券

シリアルナンバーはこちらです→

0000

＼ お肌を出す季節に！ ／

足のむくみや顔のたるみを軽減

リンパマッサージ講座

開催日 **2015 年 7 月 10 日 (金)**
時 間: **19:00 ~ 20:30**

場 所: **サマンサハート** 〒959-0215 燕市吉田下中野 703-4

受講料: **1,000 円 (税込)**

“受けてよかった♪”
のお声を沢山頂いています！

定員
15 名

定員に達し次第申し込みを
締め切ります。
お早めどうぞ。

「すっぴんで OK」

「実技を覚えてお帰り頂けます」

プログラム …実習を含めた 90 分

✦ 足のむくみやリンパのおはなし

✦ 足・顔のマッサージ実技

(クレンジング・天然ジェルでのセルフリンパマッサージ)

持ち物

☐ フェイスタオル 3 本

☐ 立てられる鏡 (少し大きめの机上用のもの)

☐ スキンケア用品 (化粧をされる方は化粧品)

月 2 回開催

リンパ初級セラピスト資格取得講座

「リンパの役割」を学び「流し方を習得」出来るので、ご自身はもちろん
ご家族や周りの方にもしてあげられます♪
「むくみの改善」や「疲労物質を排泄」などへと導きます。

講師 **横山 志津子**

受講料 ◆ フェイシャル&デコルテコース ￥4,320 + 教材費 ￥10,800
◆ ボディーコース (背中・足) ￥4,320 + 教材費 ￥10,800

※記載は税込価格です。

両コース受講でリンパ初級セラピスト認定証が交付されます！

日時

【イオン新潟青山】毎月第 2 土曜日

7 月 11 日、8 月 8 日、9 月 12 日、10 月 10 日、
11 月 14 日、12 月 12 日

【イオン新潟南】毎月第 3 水曜日

7 月 15 日、8 月 19 日、9 月 16 日、10 月 21 日、
11 月 18 日、12 月 16 日

1 DAY で
リンパ初級セラピストに！
受講日の 1 週間前にまでに
お申し込みください！

詳しい内容は HP
をご確認下さい。



燕市 アドール

検索

今回の
テーマ

「免疫力を高める」食事と生活



私たちの身体は病原菌 (細菌、ウイルス) が体内に侵入すると、
これらを排除しようとする力が働きます。この働きを「免疫力」
といいます。免疫力が高まると、自然に病気を治そうとする力、
すなわち「自然治癒力」が生まれるのです。

ところが、免疫力=自然治癒力は年齢を重ねるにしたがって低下
していきます。さらに「環境悪化」「ストレス」「不規則な生活」
「睡眠の乱れ」「運動不足」「喫煙、飲酒」「加工食品やインス
タント食品などの多食」などの悪い生活習慣の積み重ねが免疫力
を低下させます。例えば、口内炎になりやすい、下痢をしやす
い人などは免疫力が低下している証拠。免疫力を高めるためには、
生活習慣を見直し、バランスのよい食事に気を配り、適度な運動
と十分な睡眠を心がけ、ストレスをためないようにする事です。

※ミキの食育 BOX より抜粋 <http://www.shokuikubox.com/>

免疫力を高めるために必要な栄養素



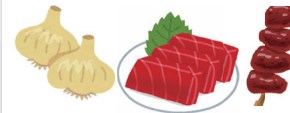
タンパク質

身体の抵抗力、免疫力を
高め、身体の細胞をつくり
ます。タンパク質は免疫抗
体を作る材料となります。



ビタミン B6

ビタミン B6 はタンパク質
の代謝を助ける役割を
果たします。タンパク質と
一緒に摂取すると効果的。



ビタミン A と C

βカロテン (ビタミン A) は
強力な抗酸化作用を発揮
します。ビタミン C は抗酸
化物質として重要な働きが
あります。



一度に手軽に摂取出来るのがコチラ

ミキプルーン
エキストラクト



現代人に不足がちなビタミン・ミネラルを含み
健康的な生活をバックアップします！

プライベートサロン
アドール

Adore

お問合せはこちら

アドールは女性専用・完全予約制です。まずはお電話下さい。

090-5580-5221

〒959-0232 燕市吉田東栄町 31-34
<http://www.web-adore.com/>