

月刊 プリマ・ベラ通信



発行：株式会社セラフィーナ/プリマ・ベラ
〒381-0034
長野市高田 1747 MEGA ドンキホーテ パーキング内
フリーダイヤル：0120-020-635 / TEL：026-263-5247

お肌は驚く程変わります クレンジング&洗顔セミナー

クレンジングと洗顔は、美肌づくりの基本です。
より早く美肌を手に入れるには基礎ケアをしっかり行い
肌の土台を整えることが一番の近道です！！
日頃のケア方法を、もう一度見直してみましょう
当店の商品をお使いの方もそうでない方も
美肌になりたい方は必見です。

プリマ・ベラオーナー
渡辺智子が
とっておきの洗顔方法
教えちゃいます♡



限定1日3名様

12月5日(月)～12月12日(月)
5,000円 ☆クレンジング・ソープセット☆
☆当店のクレンジング・ソープをお使いの方は¥2,000
キレイになりたい女子の皆様集まれ～



当日はキレイになりたい
女子の皆様は
おいしいものもご用意いたします

編集後記

創刊号から今回の第5回ニュースレターまで突っ走ってきましたが今回も無事に発行できましたこと、皆様には厚く御礼申し上げます。
風邪などで体調を崩されませんように皆様のご健康を心より願っております。これからも皆様にとって全ての良きことが雪崩れのごとく起きますように・・・

渡辺智子

ご来店のお客様にプレゼント中



2017年
卓上カレンダー



いよいよ冬本番がやってきました。私の地元（中野市）ではもう初雪が降りました。でも、まだスタットレスタイヤにはしていません^^今年雪が多いって聞きますよね。でもその予報だけは外れて欲しいものです。

しかし、降っちゃいましたね...
朝起きたら車に20センチの雪が積もっていて焦っちゃいました(>_<).
誰か雪の日のテンションの上げ方教えて〜〜(笑)

ですが、冬になる一歩手前の11月は本当に楽しい季節でした。皆さんは読書の秋？食欲の秋？ハロウィンのお祭り騒ぎ？どんな11をお過ごしになったのでしょうか・・・
私にとっての10月11日はバイクでのツーリングを楽しめる時期でした。紅葉もこの時期からではです。あまり遠くには行けませんでした。さすが長野県！お店の近くの公園・長野運動公園の並木道でもとても綺麗な紅葉を見ることが出来ました。
そして読書もいいけど、今が旬の映画『君の名は』も鑑賞してきました。ネタバレしてはくせないので内容は・・・ですが
とても熱いものがこみ上げてくる映画です。ちょっとだけ『信長協奏曲』ほいかなー？なん(0^0)

心がとってもピュアになります。そして年甲斐もなくファンになってしまった「菅田将暉くん主演の『溺れるナイフ』も観てきました。これも9年間別冊フレンドという雑誌で描かれていたマンガですね。今になって純愛かって^^内容はともかくとして・・・小松菜奈ちゃんと菅田将暉くんの美しさに見とれました。やはり美しいものを見るって大切♡
今年も残すところあと1ヶ月！心置きなく楽しんじゃいましょうね☆...。o(≧▽≦)o...

お肌よる乙女情報発信中

お店の最新情報は Facebook でチェック！
f @t.prima.bella
友だちだからお得な情報届けます
LINE@友だち募集中
URL: http://t-prima-bella.jp/

営業時間のお知らせ

お休み
4日・31日・元旦
13時～18時
11日
10時～15時
13日・14日・23日
19日・23日・25日



プリマ・ベラ (予約制エステサロン)
381-0034 長野市高田 1747 MEGA ドンキホーテパーキング内
TEL: 0120-020-635 / 026-263-5247
営業時間: 10:00～19:00 ☆最終受付 18時

次回はクリスマス号。お楽しみに！

ブンブン

密かにファンです

溺れるナイフ

君の名は



スタッフVoice

今月もスタッフの意外(?)な一面をお見せします♪



こんにちは！寒いのが苦手な勝見美香です。
日に日に寒くなり、冬の気配を感じます。
私は本当に寒いのが嫌いなので、楽しみのひとつでもあるキャンプも冬期休業中です。



冬は温かい場所で温かい物を食べて温まるにかぎります
温かい食べ物って連想するのは、「鍋」
ということで、今回はトマト味の串鍋を作りましたー！



トマトには皆さんご存知のリコピンという成分が豊富です。
リコピンには抗酸化作用があり、健康を害する根本的な原因とも言える活性酸素を消去します！
またシミの原因となるメラニンの生成を抑制！更にコラーゲンの減少をおさえてくれる！そしてビタミンEと組み合わせて摂ることで、美白効果も高まります。

肌の状態が不安定になりがちな季節の変わり目です。
抗酸化作用の高い食材で、体のサビも撃退しちゃいましょう！！

食べるのが好きな私、堀込きぬは、久しぶりに髪の毛をストレートにしました！
私の髪質はポリコームが出るウネウネのくせ毛で細くて柔らかく、ただのストレートパーマでは効かない。
でも縮毛矯正だとベタンコにないべらべらな感じになるので、悩んでいました。
そして今回はストレートアイロンを使わず自然な感じにして、前髪も作ってもらいました！
痛みは最小限に抑えてもらったので、毛先はげらつきもなくいい感じです。
髪型が変わると気分も変わっていいですね！
逆に傷んでたい、抜け毛を見ると気分も下がる気味。
頭皮が健康でないとい い髪も生えてこないの、石鹸系合成界面活性剤を使用していないシャンプーとマッサージでいい頭皮造りを心掛けて、先生のようなキラキラhairめさします！



気品漂うー 知っておくと知っておくと得をする ワンポイント・マナー講座

今月は和食でのNG特集です。
こんな食べ方はみっともない！
テレビなどでお箸でつまんだ料理を落とさないように手を添えて食べている女優さんをよく見かけます。なんだかとっても上品に見えますよね。
でも実はそれって「手皿」と言って和食ではマナー違反になります。和食の作法って結構知らないことが多いと思います。
忘年会など何かと外での食事が多いこの季節、
気をつけるべきタブーのおさらいはいかがですか？

気を付けます…！



意外と知られていない？ 和食のNGはコレ！

口の中のもの指でつまみ出す 魚の骨など口に残ったものは、指ではなく箸先でとるのがマナー	出されたものをすぐに食べない 温かい料理は温かいうちに、冷たい料理は冷たいうちに食べる。	咀嚼しながらの会話 口に料理が入ったまま会話をするのは厳禁
器に口をつけてかき込む 器を直接口につけてかき込むのはNG。ただしお茶漬けは例外。	食べかけを皿に置く 途中まで食べた料理を更の上に戻すと、食べ散らかした印象を与える。	食事中の中座 トイレや電話等の用事は、食事前にすませておくのがマナー。
食事中の喫煙 食事中のタバコはNG。同席者の同意を得た場合も、デザート後にする。	しきりに体に触れる 食事にしきりに髪や顔、足などをいじっていると不潔な印象を与える。	袖越し 右(左)に置いてある器を左(右)手で取る袖越しは慣れない行動。
大皿の料理を直接口に運ぶ 大皿の料理は、1度自分の小皿に取ってから食べるのが基本マナー。	料理に手を添える手皿 箸でつまんだ料理を手皿に添える手皿は一見上品に見えるがマナー違反。	視線を移すにらみ食い キョロキョロ周囲を見ながら食べるのはNG 食べる時は料理を見よう。
背を丸めて食べる 犬食い 器を置いたまま背を丸めて食べるのは見苦しいので避けたい。	真ん中から食べる 畜生食い キョロキョロ周囲を見ながら食べるのはNG 食べる時は料理を見よう。	

12月 女子会のお知らせ



今月は
どんな素敵なお店で開催しようかとってもワクワクしながら探しています。
今年最後の女子会ですので忘年会とクリスマス会を兼ねて…
という感じで盛り上げていきたいと思ひます。
お一人参加でも十分に楽しんでいただけるように準備していますので是非参加表明してくださいね♡
お店にいらっやっていないお友達と一緒にでもOKです。
ご家族でのご参加もOKです。
とにかくみんなで楽しんじやいましょう
ご案内は賑やか大好きな渡辺でした。

- 日時**
12月17日(土)
- 参加費**
5,000 縁程度
参加申し込みは12月14日までをお願いします。
- 過去のお店一覧**
- 第一回【365】イタリアンダイニング
 - 第二回【築地日本海】お寿司屋さんの居酒屋
 - 第三回【牡蠣小屋】牡蠣専門店
 - 第四回【ベルジェ】ビストロフレンチ