

ながた整体院便り

2014年 12月号

今年も早いもので、1年の締めくくりの時期になりました。
寒さも一段と厳しくなって来ましたが、皆さんいかがお過ごしですか。

何かと忙しい年末ではありますが、体調には十分注意したいものです。
今年の疲れは、今年のうちに解消しておきましょう！！
「ながた整体院」がお手伝いさせていただきます。

年末のご予約は混雑が予想されますので、お早目をお願いいたします。

当院は一人ひとりのお客様に真剣に対応させていただくため、
完全予約制とさせていただきます。
ご予約はお電話にてお願いいたします！



ながた整体院
愛知県長久手市香桶1420番地 院長 永田淳士
TEL : 0561-63-2335
HP : <http://www.nagata-seitai.com>

ローズマリーのクリスマスチキン

材料・鶏骨つきもも肉 2本

① (A) ・SRBローズマリー 小2
・ " おろしんにく 小1
・ オリーブオイル 大2
・ 塩 と ブラックペッパー 少々

① とり肉に①をまぶし、1時間冷蔵庫につけ込む。
② 220℃のオーブンで20分焼く。
③ マッシュポテトのゆきだるまやローズマリーなどかわいくそえて出来上がり!!

《知ってる??》 《シロアリ》

建築害虫として知られるシロアリ。アリと知っているが、虫義ではなく、ゴキブリの仲間。シロアリは昆虫綱ゴキブリ目シロアリ科で、虫義は昆虫綱ハチ目スズメバチ上科アリ科なので!!

Q 音符の入っている食べ物ってな〜んだ!?

① チキンのところにあるよ〜

日本全国紙杯 愛知県北名古屋市

健康ジム
フレールやボールプール!! おもちゃの家で遊び放題!!
無料だよ!!

大人400円小299円
サウナに露天風呂も!!!
ラウンジで夜景をみよよ☆☆

和の雰囲気
落ちつく
ドリンク代だけでおどおどなモーニング

子育て支援室

TEL 0568-21-5820