

# くつろぎ健康ニュース



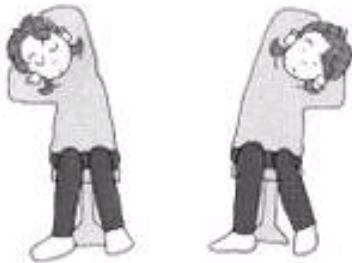
さて、5月になりましたね。  
ゴールデンウィークはお出かけですか？  
体調管理には気をつけましょう！

## ・ イスに座っての体操

イスに座りながらでもできる体操を紹介しましょう！



両手を組んで頭の上に乘せましょう。  
上半身をゆっくりと左右へ回転し、背中の筋肉をねじって伸ばしましょう。



そのまま左右に身体を曲げてわき腹の筋肉をゆっくり伸ばしましょう。

仕事の合間に、同じ姿勢が長時間続かないように、たまには、このような体操をやってみましょう！

## ちょこっとニュース

くつろぎ倶楽部が  
いろいろなイベント  
に参加いたします。

5/2 蔵の辻 吉の市  
5/9 ご縁市  
5/15,16 うまいもん市

ぜひ、いらして下さい  
詳細は、HP にて

くつろぎ倶楽部が  
地域の方々に  
楽しいサービスを  
提供しています。

(NPO活動として)

詳細は、HP にて

ホームページにて  
プレゼントのお茶一覧  
を紹介しています。

くつろぎ倶楽部  
のホームページで  
ご確認ください

## 今月のひとこと

### 福井のサロンが集まってリラクゼーション組合を設立

- サロンカズ (福井市)
- 楽空茶・ニライカナイ (勝山市)
- SOUKI~聡紀~ (鯖江市)
- SAVA (鯖江市)
- りふれ庵 (越前町)
- くつろぎ倶楽部 (勝山市)

いろいろなイベントに参加したり、  
お得な割引情報なども発信していきますので、  
よろしくお願ひします！

### < リラクゼーション組合 やすみ屋本舗 >



やすみ屋本舗の  
ホームページです