

くつろぎ健康ニュース



梅雨入りの6月です。
暑くなったり、寒くなったり、気温差がありますが
体調管理には気をつけましょう！

・ウォーキングのときの靴

最近、健康のためにウォーキングする人が増えてきました。
その時に、大事なものの一つに**靴(シューズ)**があります。



できるだけ、ウォーキング専用の靴を選ぶといいそうです。
ウォーキング専用の靴は、足への衝撃をやわらげ力を分散してくれるように
設計されているそうです。

ちなみに、ジョギングシューズは、走ることを目的としているためかかかとが
少し薄くなっているとのこと。

- ・つま先には、指の曲げ伸ばしが出来るくらいの余裕が必要です。
- ・かかとやつちふまずの部分がしっかりしているものを選びましょう。
- ・蹴り出した足はふりこの作用で前に出るので、靴はある程度の重さが必要
です。
- ・発汗に対する吸収性や吸湿性に優れたものを選ぶと良いでしょう。
- ・靴は実際にはいてみるのが一番ですが、午後3時くらいにはいてみる
と良いようです。

身体に無理しないように、ウォーキングを続けてください！

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。

6/6 蔵の辻 吉の市
6/13 ご縁市

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

くつろぎ倶楽部の新しい2つの取り組み

くつろぎ倶楽部では、下記の新しい取り組みを始めました。

- ・ Twitter による お得情報の配信
- ・ ユーストリーム による情報の生放送



・ Twitter による お得情報の配信

Twitte を使って、日々のお得情報を配信しています。

例えば、雨の日の半額セール など

HPでも見ることができますが、Twitter をしてる方は、
kuturogiclub をフォローしてもらえれば、直接、
情報を見ることができます。

・ ユーストリーム による情報の生放送

例えば、ミニフレ教室の様子などを、ユーストリーム
を使って生配信しています。

下記より、ご覧になることができますよ。

<http://www.ustream.tv/channel/kuturogiclub>