



くつろぎ健康ニュース

2011年2月号



今年の福井は大雪です。
道路がツルツル、ポコポコです。
みなさん、気をつけましょうね！

・ 最適な睡眠時間とは？

最近、寒くて、毎日、寝苦しい日が続きますね。
ちょっとした最適な睡眠時間 情報について報告します。



人の睡眠時間といのは、90分が1サイクルだそうで、
睡眠時間も切がいいところというと、
3時間、4時間30分、6時間、7時間30分、9時間...
となっていくそうです。

その中でも、もっとも良い時間とされるのが **7時間30分** だそうです。

7時間30分 ずっと寝ていなくても、布団の上で楽な気持ちで
うとうとしていることができれば、ぐっすり寝ている時間は
4時間 くらいでもかまわないそうです。

また、ぐっすりした睡眠を手に入れるためには、
朝の起きる時間も大事ということで、毎日、規則正しく起きて、
そして、寝ることが大事だそうです。

何事も、身体が基本です。

こういう時期こそ、良く寝て、心と身体の健康を保ちましょう！

ちょこっとニュース

あたたかいお茶で
お迎えいたします。

- ・しょうが紅茶
- ・プーアル茶
- ・カフェオレ
- ・お茶

などなど

いやしの曲で
お迎えいたします。

- ・オルゴール曲
- ・バラード曲
- ・ピアノ曲

などなど

くつろぎ倶楽部の
HP を見てみよう！

くつろぎ倶楽部
検索でGo！

今月のおすすめ

寒さのつらい季節。

そこで、くつろぎ倶楽部は **冬のキャンペーン** を決行！！

午前中割引

寒い中、わざわざ来店いただくお客さまのために...

30分コース	通常 2100円	1450円
60分コース	通常 4200円	2950円

生どらやきの割引券配布

くつろぎ倶楽部 をご利用いただいたお客さまに、新栄商店街にあるどらやき本舗さんの生どらやきの割引券を配布しています

