

# くつろぎ健康ニュース



暑かったり、寒かったり...  
そろそろ梅雨でジドジドします。  
体調管理には気をつけましょう！

## イスに座っておこなう腰痛体操



イスに浅く座り、片方のひざを両手で抱え、ワキの下まで引き寄せ10秒ほど止めます。これを交互左右おこないます。腰椎が緩み、股関節が柔らかくなります。背筋を伸ばしておこなうようにしましょう。



イスに浅く座り、片足を前に伸ばし、足先を手前に引き付けます。その状態で5秒ほど止めます。これを交互左右おこないます。ひざの屈筋とふくらはぎが伸びます。



イスに浅く座り、両手で後から腰を押します。無理をしない程度に胸を張って背中を反らして数秒間止めます。数秒休んでまた繰り返します。大胸筋と腹筋が伸びます。



両足を軽く開き、両手でお腹を押さえてへそのあたりを見るように頭を下げます。お腹を引っ込め、お尻を引き締めて数秒間止めます。数秒休んでまた繰り返します。腹筋とお尻の筋肉が鍛えら、背筋が伸びます。



イスに浅く座り、足を広めに開きます。両腕を組んで、息を吐きながら上半身を前に倒して背中を丸め、両ひざの間に頭を沈めます。数秒間止めた後息を吸いながら上体を起こし元に戻ります。背筋が伸びて、腰椎の緊張が緩みます。



あぐらを組むように右足を持ち上げ、左ももの上に置き、さらに両手で手前上に引き上げて数秒間止めます。これを左右交互におこないます。股関節のあたりの緊張が緩みます。

## ちょこっとニュース

あたたかいお茶、  
冷たいお茶、  
両方ご用意してます

ハーブチャ  
日本チャ  
フルーツチャ

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

お得情報を  
GETしよう！

ホームページ  
Twitter  
mixi  
Ameba  
Facebook

## 今月のおすすめ

くつろぎ倶楽部 福井店 のお得情報！

毎日、先着 2 名様のお客さんに、

30分コース 通常 2100円 **1500円**  
60分コース 通常 4200円 **2900円**

前日までに、ご予約いただいたお客さまは  
**いつでも**、上記の料金ですよ！

くつろぎ倶楽部では、いろいろな情報を配信中！

毎日のお得情報などは、

- ・お店の前の黒板掲示
- ・ホームページやブログ
- ・ソーシャルメディア  
(facebook, mixi, Ameba など)

一度、覗いてみてくださいね！