



# くつろぎ健康ニュース

2011年10月号



急激に寒くなってきましたね。  
風邪などひかないようにしましょうね！  
体調管理には気をつけましょうね！

## ・ 散歩の時の靴は ？

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ど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でしょう。

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

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！