



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！