



くつろぎ健康ニュース

2011年11月号



かなり、寒くなってきましたね。
まわりの山々もそろそろ紅葉が...
でも、インフルエンザには気をつけましょう！

・ 足の反射区テストをしてみましよう！

足裏には、身体全体の臓器や器官の 反射ゾーン が存在します。
その 反射ゾーン を、指でくまなく刺激し、血液やリンパの流れをスムーズにし、
人間が持っている自然治癒力を本来の状態に戻す健康法が、
リフレクソロジー と呼ばれています。

今回は、その足裏の 反射ゾーン を勉強してみましよう！

次の 反射ゾーン は、どこになるでしょう？？



問 1

(ヒント)
キリンは、ここが長～いですよ。



問 2

(ヒント)
眉毛の下、鼻の上に、2つ。



問 3

(ヒント)
ここが、凝っている人が多いです。

～ 答え ～

- 問 1 首です。首という部分は、なれていないと、直接揉みほぐすのが痛いところでもあります。そんな場合、自分自身で、上記の親指の付け根を グイグイ してもいいと思いますよ。
- 問 2 目です。パソコンの仕事などをしている人など、目が疲れている人は多いと思います。
- 問 3 肩です。マッサージなどで、肩を直接、ほぐしてもらうと、もみ返しなどがある人は、この反射区を自分で押しても効果があると思いますよ。

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 1600円	1500円
60分コース	通常 3200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！