



# くつろぎ健康ニュース

2012年03月号



まだまだ寒い日が続きますね！  
それに花粉の季節が本格化します！  
寒くて風邪などひいていませんか？

## ・ 冷え性対策のストレッチをしてみよう！

寒くなってきたこの季節、**冷え性**と闘っている人は多いと思います。  
寝るときでさえも、くつ下を履いて寝る人もいます。  
今回は、そんな方々に **冷え性対策のストレッチ** を紹介します。

### < その1 >



両足を伸ばして座り、右足のかかとを左脚の股関節に近付けます。  
左手で左足のつま先をつかみ 息を吐きながら上体をゆっくりを前に倒していきます。  
伸ばした足の裏側がしっかり伸びているのを感じるところでキープします。  
反対の脚も同じ様にします。

### < その2 >



両足を伸ばして座り、右足を曲げ、左足の上に乗せます。  
左手の指と右足の指を組み、右手で右足首を持ち固定し、右足首をゆっくり回します。  
反対の足も同様におこないます。

ゆっくり繰り返しながらやってみて下さい。  
すごく簡単なので、一度、チャレンジです。

## 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 1600円 **1500円**  
60分コース 通常 3200円 **2900円**

みなさまのお越しをお待ちしていますね！

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！