



くつろぎ健康ニュース

2012年7月号



7月ですが、まだ雨が続きそうですね。
くつろぎ倶楽部福井店も新しい店舗に移り、
新たなスタートが始まりました！

・ ウォーキングのときの靴

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ところが
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
と良いようです。

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

**くつろぎ倶楽部
福井店が
移転しました！**

**福井市大手3-12-8
0776-50-2711**

**みなさんのお越しを
お待ちしておりますね！
詳細は、HPにて**

**くつろぎ倶楽部
福井店では
毎週 火曜日
おためしキャンペーン
を開催しています！**

ぜひどうぞですか？

詳細は、HPにて

**くつろぎ倶楽部
福井店では
くつろぎスクール
を開催しています！**

ぜひどうぞですか？

詳細は、HPにて

今月のひとこと

くつろぎ倶楽部 福井店 新規移転オープン！

今後とも、よろしくお願いしますね！



・ いろいろなソーシャルメディアで情報配信をしています！

**Facebook
Twitter
mixi
ameba**

上記のようなソーシャルメディアを使って
いろいろな情報を配信しています。

もし、よかったら見てみてくださいね！