

# くつろぎ健康ニュース



朝晩が寒くなってきましたね。  
季節の変わり目です。  
体調管理には気をつけましょう！

## < 骨盤の ゆがみ のチェック >

今回は、骨盤の ゆがみ チェックの簡単なテストをしてみましょう！



女性の方で、当てはまる項目が多い人ほど、要チェックですよ。

- スカートやパンツを試着する時、ウエストでサイズを合わせるとヒップが入らない。
- タイトスカートをはくと、歩いているうちにクルクルと回ってしまうことがある。
- フローリングなどかたい床に仰向けになると、腰とおしりの間の骨があたって痛い。
- ウエストのくびれている部分が左右でちがう。
- 体全体のバランスからみて、かなり、おしりが出っ張っている。
- 仰向けに寝て両足の力を抜くと、足先の倒れ方が左右で違う。
- 靴底の外側の方が減っている。

さあ、みなさんはどうですか？

## 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 に  
おためしキャンペーン  
を開催しています！

ぜひどうですか？

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、よろしくお祈いしますね！



・ 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！