



くつろぎ健康ニュース

2012年12月号



とうとう12月ですね！
みなさん、雪対策は万全ですか？
身体も対策しましょうね！

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

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、よろしくお願いいたしますね！



・ 駐車券をサービスしています！

くつろぎ倶楽部 福井店 では、お車で来られたお客さんに
佐佳枝廻社さんの駐車券をサービスしています！

当店の裏にあって
広い屋内駐車場で
とても近くて
雨や雪でもほとんど濡れずに
ご来店いただけます

