



くつろぎ健康ニュース

2014年12月号



今年も、あと1ヶ月になりました。
ショッピングセンターでは、クリスマスの
音楽が聞こえるようになりました。

冷え性対策のストレッチ

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づけます。
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、左足の上にのせます。
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ください。
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

場所
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
日頃の感謝キャンペーン
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
毎週 **木曜日** に
アイヘッド 10分サービス
を開催しています！

ぜひどうですか？

詳細は、HP にて

今月のおすすめ

福井店の移転のご案内

福井店がこのたび、移転することになりました。
移転の場所は、今の場所のすぐ横です。
移転後も通常通り営業いたしますので、
今後ともよろしくお願ひ致します。

移転予定日：12月10日(水)

・ 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

