



くつろぎ健康ニュース

2015年8月号



毎日、猛暑が続いています。
ちゃんと水分とりましょうね！
体調管理、気をつけましょう！

イスに座っておこなう腰痛体操



イスに浅く座り、片方のひざを両手で抱え、
ワキの下まで引き寄せ10秒ほど止めます。
これを交互左右おこないます。
腰椎が緩み、股関節が柔らかくなります。
背筋を伸ばしておこなうようにしましょう。



イスに浅く座り、片足を前に伸ばし、
足先を手前に引き付けます
その状態で5秒ほど止めます。
これを交互左右おこないます。
ひざの屈筋とふくらはぎが伸びます。



イスに浅く座り、
両手で後から腰を押します。
無理をしない程度に胸を張って
背中を反らして数秒間止めます。
数秒休んでまた繰り返します。
大胸筋と腹筋が伸びます。



両足を軽く開き、両手でお腹を押さえて
へそのあたりを見るように頭を下げます。
お腹を引っ込め、
お尻を引き締めて数秒間止めます。
数秒休んでまた繰り返します。
腹筋とお尻の筋肉が鍛えら、
背筋が伸びます。



イスに浅く座り、足を広めに開きます。
両腕を組んで、
息を吐きながら上半身を前に倒して背中を丸め、
両ひざの間に頭を沈めます。
数秒間止めた後息を吸いながら上体を起こし元に戻ります。
背筋が伸びて、腰椎の緊張が緩みます。



あぐらを組むように右足を持ち上げ、
左もの上に置き、
さらに両手で手前上に引き上げて数秒間止めます。
これを左右交互におこないます。
股関節のあたりの緊張が緩みます。

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3-12-11
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

新しいサービス内容としてストレッチを始めました！
一人で伸ばす事の難しい箇所を適切な方法で伸ばします



ゆっくりと伸ばす事で筋肉の柔軟性を高めたり、
関節の可動域を広げる効果があります。

・ 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
佐佳枝酒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

