



くつろぎ健康ニュース

2015年10月号



朝晩の温度差が大きく、
体調を崩している方々が多いようです。
体調管理、気をつけましょう！

散歩のときの靴は？

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かとが
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が一番ですが、午後3時くらいにはいてみる
と良いでしょう。

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

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

