



くつろぎ健康ニュース

2016年1月号



さあ、新しい年の始まりです！
みなさんも、今年は、自分自身の体のケア
について、何か始めてみませんか？

・ 肩こりが原因の頭痛・めまい

新年、あけましておめでとうございます。
みなさんにとって、良い年でありますように。

首こり、肩凝りは、「血液循環の悪化(血行不良)」が大きな原因です。



特に首周辺の4本の血管(椎骨動脈)は脳へ血液を送るとも重要な血管です。

この血管の血液循環が悪化すると当然、老廃物が排泄されなくなり、脳への血液供給が低下し、首凝り、肩こりだけでなく、「頭痛・めまい・集中力の低下・気力の低下」などのさまざまな症状が出やすくなるのです。

やっぱり、長時間、同じ姿勢が続かないようにしたり、程よい運動も大事ですよ。

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

