



くつろぎ健康ニュース

2016年4月号



春がやってきましたね。
桜もとてもきれいです。
さあ！新年度！心あたらにがんばりましょう！

身体をあたためてストレッチ！

筋肉は、体の状態によって伸縮性が違います。体が温まっている状態だと、肉は柔軟性を持っています。



これは血流が良くなっているためで、体が温まった状態でストレッチを取り入れると、より効果が高くなります。

体を温めた状態でストレッチをするためには、軽く体を動かした後で行うようにすればよいのですが、もっと簡単にできるのは入浴中に行くことです。

入浴はリラックスできるものですから、効果はより高くなります。湯舟に浸かりながら、体の関節などを伸ばしたり、筋肉をほぐすようにすることです。よく野球のピッチャーが、風呂の中で指の関節を伸ばして、ボールの握り方のトレーニングをすることを聞きます。

野球だけに限らず、あらゆるスポーツ選手が入浴中に体のケアをしています。こうしたこともストレッチの参考になります。

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

ご紹介の特典
もご用意しています

ぜひどうですか？

詳細は、お店 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

・ 駐車券をサービスしています！

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。

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

