



くつろぎ健康ニュース

2016年6月号



梅雨の6月がやってきました。
じどじど、暑くなる季節ですね。
体調管理に気をつけましょう！

靴 っ て大事！

よく、お客さんから 靴 のことを聞かれます。
以前にも書いたのですが、靴 の選び方についてちょっと書いてみます！

最近では、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のが一番ですが、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

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

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

