



# くつろぎ健康ニュース

2016年9月号



だいぶ、涼しくなってきました。  
運動の秋ですね！  
みなさん、運動しましょうね！

## 運動の秋！ 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ようです。

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

