



くつろぎ健康ニュース

2016年11月号



かなり寒さが本格的になってきました。
身体を冷やさないように心がけましょう！
みなさん、運動しましょうね！

足の反射区のテストですよ！

足裏には、身体全体の臓器や器官の '反射ゾーン' が存在します。
その '反射ゾーン' を、指でくまなく刺激し、血液やリンパの流れをスムーズにし、
人間が持っている自然治癒力を本来の状態に戻す健康法が、
リフレクソロジーと呼ばれています。

今回は、その足裏の '反射ゾーン' を勉強してみましょう！

次の '反射ゾーン' は、どこになるでしょう??

- 問 1  (ヒント)
キリンは、ここが長〜いですよ。
- 問 2  (ヒント)
眉毛の下、鼻の上に、2つ。
- 問 3  (ヒント)
ここが、凝っている人が多いです。

～ 答え ～

- 問 1 首です。首という部分は、なれていないと、直接揉みほぐすのが痛いところでもあります。
そんな場合、自分自身で、上記の親指の付け根を グイグイしてもいいと思いますよ。
- 問 2 目です。パソコンの仕事などをしている人など、目が疲れている人は多いと思います。
- 問 3 肩です。マッサージなどで、肩を直接、ほぐしてもらうと、もみ返しなどがある人は、
この反射区を自分で押しても効果があると思いますよ。

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

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

