



くつろぎ健康ニュース

2016年12月号



風邪やインフルエンザに気をつけましょう
特に朝晩の冷え込みが冬らしくなりました
あったかくしましょうね！

冷え性対策の グーパー運動



- ① 裸足になり、足をのばして座ります。
- ② 両足の指を大きく開いたり、ギュッと縮めたりを繰り返します
- ③ 余裕があれば、ゲー、チョコキ、パーの足指じゃんけんに挑戦

ほんの少しずつでも継続することで、効果が出てくると思うので、がんばってみてくださいね。

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

