



# くつろぎ健康ニュース

2017年1月号



新年が始まりましたね！  
福井は、とっても寒い季節になります。  
身体をあたためましょうね！

## 無理をしないようにしましょう！

新年、あけましておめでとうございます。  
みなさんにとって、良い年でありますように。

首こり、肩凝りは、「血液循環の悪化(血行不良)」が大きな原因です。



特に首周辺の4本の血管(椎骨動脈)は脳へ血液を送るとも重要な血管です。

この血管の血液循環が悪化すると当然、老廃物が排泄されなくなり、脳への血液供給が低下し、首凝り、肩こりだけでなく、「頭痛・めまい・集中力の低下・気力の低下」などのさまざまな症状が出やすくなるのです。

やっぱり、長時間、同じ姿勢が続かないようにしたり、程よい運動も大事ですよ。  
身体を冷やさないようにして、無理をしないようにしましょう！

### 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

