



くつろぎ健康ニュース

2017年5月号



早くも5月。
とても過ごし易い季節になってきました。
たまには運動でもしてみましょう！

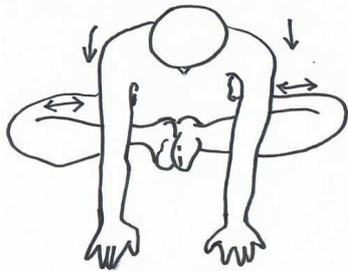
太もものストレッチ

ことしも5月になりました。
家族でお出かけしたり、いろいろ動く機会が多い季節ですね。

日頃、運動していないのに、急に動いたりすると、身体が付いていけなくて、
筋肉痛になったり、無理するとケガしちゃう場合があります。

とにかく、あまり無理さないようにしましょう。
どうしても動かないといけないときは急な動きをいきなりするのはやめましょう

そして、運動のあとは、下図のようにストレッチでもしましょう。



特に、走ったり、激しい運動をしたあとは、太ももの前が筋肉痛になりやすく、
その部分を重点的にやってもいいかもしれません。

心地よい5月、健康な身体で楽しみましょう！

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

・ 駐車券をサービスしています！

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。

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

