



# くつろぎ健康ニュース

2017年7月号

9周年キャンペーンのお知らせ



なんとなくからつゆでしょうか？  
福井は雨が少ないように思います。  
でも、夏は暑いのかな？

## 睡眠時間

最近、毎日、寝苦しい日が続きますね。  
ちょっとした最適な睡眠時間 情報について報告します。



人の睡眠時間といのは、90分が1サイクルだそうで、  
睡眠時間も切がいいところというと、  
**3時間、4時間30分、6時間、7時間30分、9時間...**  
となっていくそうです。

その中でも、もっとも良い時間とされるのが **7時間30分** だそうです。

7時間30分 ずっと寝ていなくても、布団の上で楽な気持ちで  
うとうとしていることができれば、ぐっすり寝ている時間は  
**4時間** くらいでもかまわないそうです。

また、ぐっすりした睡眠を手に入れるためには、  
朝の起きる時間も大事ということで、毎日、規則正しく起きて、  
そして、寝ることが大事だそうです。

何事も、身体が基本です。

**こういう時期こそ、良く寝て、心と身体の健康を保ちましょう！**

## 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

