

くつろぎ健康ニュース



今年は大い台風もやってきました。
それから寒さもぐっと増えました。
身体を冷やさないようにしましょうね！

朝晩の冷え込み

ここ最近、めっきり **朝晩の冷え込み** が厳しくなってきました。
先月と同じ文章の始まりです。

身体を温めるには 温泉に行く方も多いと思いますが、
今日は、おすすめの入浴手順をお知らせしましょう！



- ①：入浴15～30分までに水分補給。そして、ゆっくり休む
- ②：心臓の遠くから順に十分なかけ湯
- ③：「前と後ろ」など体の汚れている部分を洗う(衛生面、マナーとして)。
- ④：再度「かけ湯」で体を温める。
- ⑤：膝下に水をかける(温冷交互欲)。
- ⑥：入浴1回目(露天風呂よりはまず内風呂へ)
- ⑦：休憩1
- ⑧：入浴2回目(露天風呂があるなら、露天風呂へ)
- ⑨：休憩2
- ⑩：入浴3回目
- ⑪：新鮮なお湯で「上がり湯」
- ⑫：浴室で体を拭く
- ⑬：水分補給
- ⑭：横になって休む

周りのお客さんも居ますし、自分自身の身体にも負担をかけないように
上手に身体を温めましょう！

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
佐佐木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

