



くつろぎ健康ニュース

2017年12月号



寒さが本格化！
今年もあと一ヶ月ですが、
体調を万全で過ごしましょう！

冷え症対策のストレッチ

< その1 >



- ① 両足を伸ばして座り、右足のかかとを左脚の股関節に近づけます。
- ② 左手で左足のつま先をつかみ 息を吐きながら上体をゆっくりを前に倒していきます。
- ③ 伸ばした足の裏側がしっかり伸びているのを感じるところでキープします。
- ④ 反対の脚も同じ様にします。

< その2 >



- ① 両足を伸ばして座り、右足を曲げ、左足の上に乗せます。
- ② 左手の指と右足の指を組み、右手で右足首を持ち固定し、右足首をゆっくり回します。
- ③ 反対の足も同様におこないます。

ゆっくり繰り返しながらやってみてください。
すごく簡単なので、一度、チャレンジです。

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

