くつろぎ健康ニュース

2023年4月号

桜がとても綺麗です。
でも、朝晩がまだ肌寒いです。
体調管理に気を付けましょう！

花粉症

早くも今年も四月。暖かくなってきましたが、花粉も本格的になってきました。
そこで、簡単な花粉症対策をご紹介しましょう！

外出時の花粉症対策（花粉が多いと思われる日）
- 天気が晴れ、または、曇り
- 最高気温が高い
- 湿度が低い
- やや強い南風が吹き、その後北風に変化したとき
- 前日が雨

外出時の花粉症対策（どうしても外出するとき）
- できるだけ計画的に動いて、外出時間を短くする
- マスクやメガネなどで完全防備
- 帰宅時には、ドアの外で花粉を払い落とす
- 帰宅後は、洗顔やうがいをする

まだまだ、花粉の季節は続くと思うので、用心してがんばりましょう！

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
お待ちしていますね！
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
ｱｲﾍｯﾄﾞ 10分ｻｰﾋﾞｽ
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
佐佳枝廼社さんの駐車券 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