



くつろぎ健康ニュース

2024年6月号



梅雨の季節がやってきました。
変わりやすい天気
体調の変化にも気を付けましょう！

靴

最近、健康のために ウォーキング する人が増えてきました。
その時に、大事なものの一つに **靴(シューズ)** があります。



できるだけ、ウォーキング専用の靴を選ぶといいそうです。
ウォーキング専用の靴は、足への衝撃をやわらげ力を分散してくれるように設計されているそうです。

ちなみに、ジョギングシューズは、走ることを目的としているためかかところが少し薄くなっているとのこと。

- ・つま先には、指の曲げ伸ばしが出来るくらいの余裕が必要です。
- ・かかとやつちふまずの部分がしっかりしているものを選びましょう。
- ・蹴り出した足はふりこの作用で前に出るので、靴はある程度の重さが必要です。
- ・発汗に対する吸収性や吸湿性に優れたものを選ぶと良いでしょう。
- ・靴は実際にはいてみるのが一番ですが、午後3時くらいにはいてみると良いでしょう。

身体に無理しないように、ウォーキング を続けてください ！

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

