



くつろぎ健康ニュース

2024年10月号



秋らしくなってきましたね。
朝晩が涼しくなってきました。
体調の変化にも気を付けましょう！

骨盤

今回は、骨盤の'ゆがみ'チェックの簡単なテストをしてみましょう！



女性の方で、当てはまる項目が多い人ほど、要チェックですよ。

- ① スカートやパンツを試着する時、ウエストでサイズを合わせるとヒップが入らない。
- ② タイトスカートをはくと、歩いているうちにクルクルと回ってしまうことがある。
- ③ フローリングなどかたい床に仰向けになると、腰とおしりの間の骨が当たって痛い。
- ④ ウエストのくびれている部分が左右でちがう。
- ⑤ 体全体のバランスからみて、かなり、おしりが出っ張っている。
- ⑥ 仰向けに寝て両足の力を抜くと、足先の倒れ方が左右で違う。
- ⑦ 靴底の外側の方が減っている。

さあ、みなさんはどうですか？

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

