



くつろぎ健康ニュース

2025年2月号



今年の冬は雪が少なくありがたい。
でも、まだ、あと一月。
きちんと備えましょう！

睡眠

最近、寒くて、毎日、寝苦しい日が続きますね。
ちょっとした 最適な睡眠時間 情報について報告します。



人の睡眠時間というのは、90分 が 1サイクル だそうで、
睡眠時間も切がいいところだと、
3時間、4時間30分、6時間、7時間30分、9時間...
となっていくそうです。

その中でも、もっとも良い時間とされるのが **7時間30分** だそうです。

7時間30分 ずっと寝ていなくても、布団の上で楽な気持ちで
うとうとしていることができれば、ぐっすり寝ている時間は
4時間 くらいでもかまわないそうです。

また、ぐっすりした睡眠を手に入れるためには、
朝の起きる時間も大事ということで、毎日、規則正しく起きて、
そして、寝ることが大事だそうです。

何事も、身体が基本です。

こういう時期こそ、良く寝て、心と身体の健康を保ちましょう！

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

