



# くつろぎ健康ニュース

2025年10月号



涼なくなってきましたね  
冷えは身体に大敵です  
健康管理に気を付けましょう！

## 朝晩の冷え込み

ここ最近、めっきり **朝晩の冷え込み** が厳しくなってきました。  
ゆっくりお風呂に入ったり、温かいものを飲んだりして、  
身体を冷やさないように気をつけましょうね！



意外かもしれませんが、秋は **抜け毛** が増える季節でもあります。

秋に抜け毛が増加する理由として  
内臓や体の各機能の低下や夏場の紫外線のダメージが  
徐々に始まる時期だからです。

夏場に浴びた紫外線のダメージは確実に髪の毛に頭皮に浸透していき  
時間差でその症状が現れるからです。

季節の変わり目は確かに抜け毛が増えやすいというのがありますが、  
日頃の生活やストレス、食生活の乱れなど様々な要因に加えて  
気温の変化が起こり、症状が現れやすくなるのが秋ということになります。

気温の変化が起こり、症状が現れやすくなるのが秋ということになります。

## 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

