



# くつろぎ健康ニュース

2026年5月号

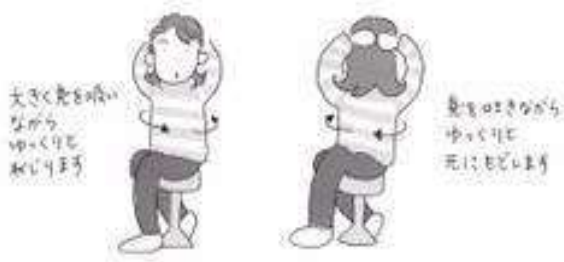


すがすがしい天気になってきました。  
行楽日和！  
外に出かけましょう！

## 運動

これから、ゴールデンウィーク。身体がなまっていますか？

イスに座りながらでもできる体操を紹介しましょう！



両手を組んで頭の上に乗せましょう。  
上半身をゆっくりと左右へ回転し、背中の筋肉をねじって伸ばしましょう。



そのまま左右に身体を曲げてわき腹の筋肉をゆっくり伸ばしましょう。

仕事の合間に、同じ姿勢が長時間続かないように、たまには、このような体操をやりましょう！

## 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

