

# くつろぎ健康ニュース



過ごしやすい季節です。  
天気の良い時は少し散歩でも。  
陽に当たみましょう！

## 座っての運動



イスに浅く座り、片方のひざを両手で抱え、ワキの下まで引き寄せ10秒ほど止めます。これを交互左右おこないます。腰椎が緩み、股関節が柔らかくなります。背筋を伸ばしておこなうようにしましょう。



イスに浅く座り、片足を前に伸ばし、足先を手前に引き付けます。その状態で5秒ほど止めます。これを交互左右おこないます。ひざの屈筋とふくらはぎが伸びます。



イスに浅く座り、両手で後から腰を押します。無理をしない程度に胸を張って背中を反らして数秒間止めます。数秒休んでまた繰り返します。大胸筋と腹筋が伸びます。



両足を軽く開き、両手でお腹を押さえてへそのあたりを見るように頭を下げます。お腹を引っ込め、お尻を引き締めて数秒間止めます。数秒休んでまた繰り返します。腹筋とお尻の筋肉が鍛えら、背筋が伸びます。



イスに浅く座り、足を広めに開きます。両腕を組んで、息を吐きながら上半身を前に倒して背中を丸め、両ひざの間に頭を沈めます。数秒間止めた後息を吸いながら上体を起こし元に戻ります。背筋が伸びて、腰椎の緊張が緩みます。



あぐらを組むように右足を持ち上げ、左もの上に置き、さらに両手で手前上に引き上げて数秒間止めます。これを左右交互におこないます。股関節のあたりの緊張が緩みます。

## 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いますね！  
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  
アイハット 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

