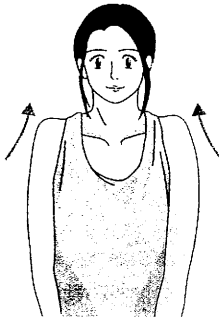


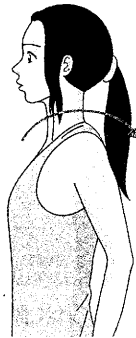
気分の安定に役立つ「呼吸筋ストレッチ」

※呼吸筋とは肺を取り巻いている筋肉です。※最初に両足を肩幅に開き、背筋を伸ばして立ちます。

肩のストレッチ



- ①息をゆっくりと吸いながら肩を前の方から上げていく。
- ②ゆっくりと息を吐きながら肩を後ろに回して下す。



ストレスを上手に解消する方法の。

首を斜めに倒すストレッチ



- ①片手を後頭部に軽く添え、息を吸いながら首を斜め下に倒し、反対側の手は床を押し下げるように伸ばす。息を吐きながら元に戻る。
※反対側も同じように行う。
- ②片手を後頭部に軽く添え、息を吸いながら首を斜め後ろに倒し、反対側の手は床を押し下げるように伸ばす。息を吐きながら元に戻る。
※反対側も同じように行う。



無理のない程度に行いましょう

11月より
完全予約制になります!!

「だんだんと、日が短くなり、朝晩は少し肌寒くなってきましたか、日中は暑い日もあったりと、寒暖の差が、ありますか、体調は大丈夫ですか?」
秋は、スポーツ・芸術・食欲・紅葉など、色々楽しめ、夕の季節です。今月は、ストレスを上手に解消する、ストレッチ方法です。

本日は、ご来店頂き

ありがとうございます。

10月25日 No.220
2023
ZANANAS'S NEWS

最新情報は

コチラから ↓↓

↓LINE@



店休日のご案内

ご迷惑をおかけ致します

※ ご来店日、前日までのご予約のご協力を
よろしくお願い致します。

(前日までのご予約の方を優先的にご案内させていただきます)

ご予約はフリーダイヤル
☎ 0120-17-6822

11月より
完全予約制に
なります。ご協力のほど
よろしくお願い致します。

○の日が

店休日です

10月

11月

日	月	火	水	木	金	土
1	②	3	4	5	6	7
8	⑨	10	11	12	13	14
15	⑬	⑭	18	19	20	21
22	⑳	24	25	26	27	28
29	⑳	31				

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	⑥	7	8	9	10	11
12	⑬	14	15	16	17	18
19	⑳	㉑	22	23	24	25
26	㉓	28	29	30		