

Fujikotsu カラダ通信

Vol.29

いよいよ夏本番。暑い夏をアクティブに過ごすのもいいですね。しかし、ハードな旅行やお出かけは、夏バテや熱中症、紫外線も気になる。そんな時は、ぜひ自分のカラダをケアしてください♪ お家でリラックスして過ごすことや、自分磨きに投資するのもいいですね。 心とカラダに向き合って、充実した夏を過ごしませんか？

CAMPAIGN
キャンペーン

夏休みに姿勢改善で集中力UP! こども楽トレ1,000円体験キャンペーン



夏休みの勉強をより効率よく! 2学期からより集中力をアップさせたい!

近年は肩こりに悩む子どもが増えていると言われています。この夏休みで、ぜひ藤接骨院の姿勢改善をお試しください! 姿勢が悪いと肩こりだけでなく、呼吸が浅くなってしまふことで脳に必要な酸素がいかず集中力が保てないことが科学的に証明されています。

藤接骨院はお子様の勉強を、姿勢改善でサポートします!

- 期間: 8/1(月)~8/31(水)
- 対象: 高校生以下
- 料金: 一回(30分) 1,000円
- 対応時間: 平日午後の営業開始時間~18:00まで
- 条件: 体験後の感想をgoogle口コミ、または手書きにていただける方

STRETCH
ストレッチ

今回のストレッチ「疲れとむくみの予防に! 脚の付け根ストレッチ」

夏はむくみやすく疲労も溜まりやすいです。

リンパ腺が多く集まる足の付け根をストレッチしてむくみと疲れを解消しましょう!

STEP 1 椅子にヒザから下をのせて、前の脚のヒザに両手を置く

STEP 2 体重を前方にかけ、脚の付け根をのぼす。足の付け根がよくのびた状態で10秒キープ。

STEP 3 反対も同様に行う。



RECOMMEND
オススメ

藤骨のオススメ 毎日の健康は心地よい眠りから。人の眠りを変える、C-CORE(シーコア)マットレス



独自の立体網状構造で体圧を分散し快眠をサポートする、高反発マットレス・クッションC-core(シーコア)

夏は涼しく、お手入れも楽で助かる

腰痛が改善した

お客様の声

朝起きた時に身体が軽くて驚いた



睡眠の質を向上させる3つの特徴

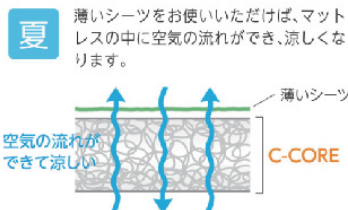
① 耐久性

複雑に絡み合ったファイバー 1本1本が体を優しく支えることにより体圧が分散されるため、一か所だけが凹んだり、へたることもありません。



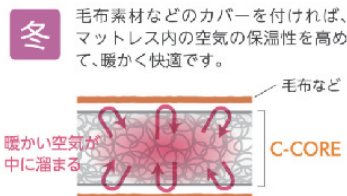
② 通気性

ファイバー 1本1本の隙間はすべて空気なので、いつでも空気が循環し、湿気などが溜まることはありません。夏は涼しく冬はあたたかい。



③ 水洗い・速乾性

丸洗い後、立てて陰干しにすると水切れもよく、乾きも早い速乾構造。適度な乾燥状態はカビやダニの発生を抑えることができます。また、高反発性にすぐれているので寝返りがしやすい構造になっています。



気になる方はスタッフにお尋ねください♪

COMPANY
企業紹介

今回ご紹介するのは“話し方のレッスン”“話すためのボイストレーニング”“のオンライン講座 インプレッションスピーチ講座です



好きな芸能人の押しポイント5個、あげられますか？
…ただし“ヤバイ”“カワイイ”“スゴイ”を使わずに！

いつも通りの声でスラスラ答えられる方には、当レッスンは必要ないかもしれません。

うっ…と詰まってしまった方には、ちがう世界をお見せできます。

圧倒的に“観る”ことが多い現代、“伝える”ことで自分軸を作るお手伝いをしています。



イベント情報

毎月第2・第4火曜日 21:00 ~
グループレッスン開講中。
7月12日(火)に第3期スタート

※現在のレッスンについては
下記QRコードからお問い合わせください。

インプレッション
スピーチ講座



<https://imp-speech.com/gekou>

藤接骨院 吉田院
☎0548-33-4320



藤接骨院 磐田見付院
☎0538-67-8885



藤接骨院 焼津小川院
☎054-639-7772



藤接骨院 藤枝警察署前
☎054-625-8637



藤接骨院 浜松東院
☎053-545-5777



藤うさぎ整骨院
☎054-625-5530



藤接骨院 静岡安西院
☎054-266-3255



藤接骨院 静岡安倍川院
☎054-204-2850



B-STYLE+ 骨盤整体サロン B-STYLE+
☎054-275-2288



藤接骨院 東静岡院
☎054-295-7500



健康
マメ
知識

8/31は「野菜」の日

8/31は「野菜」の日というのをご存知ですか？夏に旬を迎える野菜の効能は、主に夏バテ予防、熱中症予防(水分補給)、利尿作用(むくみ予防)、紫外線対策、胃腸を守る、などがあります。