

9月10月のキャンペーン

毛穴に詰まった皮脂汚れをスッキリ落として健康な髪に!頭のコリもほぐして気分軽く♪
炭酸泉ヘッドスパ40分 ¥5,200→ …… ¥4,000
*初回の方に限り ¥3,000

フェイシャルとヘッドスパのスペシャルメニュー
(HAPPYコース)フェイシャル60分
+炭酸泉ヘッドスパ40分 ¥12,400→ …… ¥9,500

心身共にリフレッシュメニュー
(Aセット)40分(全身)+30分(足ツボ) …… ¥6,000
(Bセット)60分(全身)+30分(足ツボ) …… ¥7,000
(メガコース)90分(全身)+30分(足ツボ) ¥10,000

夏のダメージをリセットしましょ!

ボディケア通常メニュー
20分¥2,000 40分¥3,800
60分¥5,700 80分¥7,600
足ツボ30分¥3,000

ANGEクーポン お1人様1回限り有効
有効期限:2022.11.15
○新規の方に限り
40分以上のコース **¥1,000OFF**
*キャンペーン、曜日限定コースは除く

○ハンドマッサージ
15分無料プレゼント
*他のコースとセットにてご利用ください
*ご予約の際にお申しつけください

ゲンキノモト Body Care Labo 小田原店
フレスポ小田原
エステ モール
巡礼街道
JUNES小田原103号室
〒413-0292 小田原市前川1155-1 JUNES小田原103
営業時間/10:00(受付開始9:30)~20:00
定休日/水曜日 駐車場ございます!
★記事「特別講座」もぜひご覧ください!
詳しくメニューなどは 0465.net ゲンキノモト。 検索

スタッフ募集

客室清掃スタッフを募集しています。
お客様がご滞在中
一番長くいらつしやる
お部屋を作り
私たちが
「おもてなし」のお仕事を
一緒にしてみませんか?

- ・時給1,040円~1,500円
- ・1日4時間勤務
- ・月1日からの出勤可
- ・交通費規定支給
- ・車通勤可 ・制服貸与

HOTELLERIE
Maille Coeur
祥月

ホテル マイスクール祥月
神奈川県足柄下郡箱根町湯本468-1
Tel.0460-85-5748

BAR SPATS LIVE & DINNER

万全のコロナ対策を行って営業中!

9/3(土)	Protago (プロタゴ) ジャズフルートクインテット (フルート・ピアノ・ベース・ギター・ドラム)	チップ制
9/9(金)	平岡達朗 (G) 平栗康夫 (A.Sax) 勝田ロン (Ba) 坂井耐事 (Dr)	1,000円
9/10(土)	小林新作バンド 小林新作 (Org) 松山夏子 (Vib) 酒井仁 (G)	800円
9/12(月)	山辺清美ピアノ弾き語り	チップ制
9/17(土)	Oh! シャレルズ	予約 3,500円 当日 4,000円
9/20(火)	小林新作バンド 小林新作 (Org) 谷明良 (Tp)	800円
9/23(金)	50'Band	予約制 4,000円
9/24(土)	スイング バッカス	予約制 2,000円
9/26(月)	山辺清美ピアノ弾き語り	チップ制
9/28(水)	井口克彦ブルースポップス	600円

ライブの追加・詳細はWEBでご確認ください
<http://www.0465.net/omise/spats/>
テイクアウト、貸し切り、お気軽にご相談ください

スパッツ B1
Tel.0465-20-2421
小田原市栄町2-4-3 木曜定休

成人式振袖 & 紋付袴 大展示会開催中!

ハタチは着物で! よりどり1000着

卒業式袴
色柄豊富! ブランド他
ご利用の方に
お祝い会へゲストドレス
特別!

振袖ご成約の方
ゆかた一式
プレゼント

ブランド振袖
多数入荷!
大切なお嬢様のお支度は
私達にお任せください!

小学生袴
先着20名様
4,000円相当の
髪飾りプレゼント!

前撮り & 成人式当日
店内ですべて無料!

レンタルコスチューム 2階 フォトスタジオ完備
小田原 むらまつ衣裳店
TEL.0465-24-2838 小田原むらまつ衣裳店 検索

無料
カウンセリング
付き!

むらまつ割引クーポン
1,000円
2022.11.20(日)
まで有効
*ご契約時に限る

ANGE特別講座

ゲンキノモト。

Body Care Labo 小田原店

吉川先生に Vol.55

聞きました!

辛い首のコリ

吉川朝子先生

電車に乗った時に周りを見渡すと、殆どの方がスマホを見ているという光景が今の時代は当たり前になっています。ついつい集中して見てしまう…これが首コリの大きな原因の一つです。

この時のうつむく姿勢は頭が肩より前に出てしまう為、頭の重みが首や肩にかかります。成人の頭部は4~6kg程あり、傾ける角度が大きいほど負荷が増え、60度傾けると27kgの負荷が首にかかるそうです。このような姿勢を長く続けると筋肉が緊張して血行が悪くなり首や肩のコリが生じます。軽いうちは首の違和感や痛みといった症状を感じますが、悪化すると頭痛やめまい、吐き気、手のしびれ、眼精疲労などの症状が現われる事もあります。また首の筋肉は頭皮や顔の皮膚と繋がっているため、顔のシワの原因にもなってしまいます。そうなる前に日常生活での予防が大切です。

原因

- 長時間同じ姿勢でいる
- 運動不足
- 目線が下過ぎる姿勢
- ストレス
- 猫背
- 睡眠時の姿勢が悪い、枕が合っていない
- 眼精疲労

予防

- 正しい姿勢を保つ
- 定期的ストレッチやマッサージをする
- 目を休ませる
- ストレス発散

チェック

- 首を前後に倒した時に真っ直ぐ上を向けますか?
- 首を左右に回した時に動きに左右差はありますか?

マッサージ&ストレッチ

- 1 髪の毛の生え際の辺りを3本の指(人差し指・中指・薬指)で圧をかけながら円を描くようにぐるぐる回し、位置をずらしながらほぐす。
- 2 片手で首を後ろからギュッと掴んでパッと離す動作を2、3回繰り返す。位置をずらしながら左右の手で。
- 3 両手を組んで後ろから首を挟み、圧をかけながら頭を上下にゆっくり動かす。2、3回ずつ挟む位置をずらしておこなう。
- 4 左腕を腰に当て、右手で左側側頭部を持ち、右斜め前に倒し20~30秒キープ。左右。倒す角度を変えると違う部位をストレッチ出来ます。
- 5 両手を親指が鎖骨にかかるように胸の上におき、顎を突き出すように上を向き20~30秒キープ。手と顎で引っ張り合うように。顎の角度を変える(右斜め、左斜め)
- 6 両手の指を首の骨の横に置き、指で圧をかけながらゆっくり上を向く(真上までは向かない)指の位置をスライドしながら2、3回ずつ。

やり過ぎと力の入れ過ぎはかえって痛くしてしまう事もあるので、様子を見ながら自分にあった加減でゆっくり行って下さい。

ゲンキノモト。 広告もぜひご覧ください。

「ANGE」のサイトから、過去の「ANGE」、吉川先生の特別講座を見ることができます。ぜひご覧ください! <http://ange.mu/>