

夏のダメージをリセットしませんか？

ボディ 頭皮 お肌のケア は **ゲンキノモト。で!!**

人気のセットコース

- ・Aセット ¥6,000
40分(全身)+30分(足ツボ)
- ・Bセット ¥7,000
60分(全身)+30分(足ツボ)
- ・メガコース ¥10,000
90分(全身)+30分(足ツボ)
- ・フルコース ¥9,000
40分(全身)+20分(足ツボ)+15分(ハンドマッサージ)+ヘッドスパ
- ・HAPPYコース ¥9,500
フェイシャル60分+ヘッドスパ40分

木曜日はレディースデー

- ・レディース30 ¥2,000
30分部分コース
- ・レディース40 ¥3,000
30分+足ツボ10分

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

炭酸泉ヘッドスパ 40分 ¥5,200

初回の方限定 ¥3,000

ANGEクーポン 有効期限:2021.11.16
40分以上のコースを **初回の方限定 ¥1,000OFF**

Body Care Labo 小田原店

ジェンキノモト。小田原店
JUNES小田原103号室
〒413-0292 小田原市前川155-1 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!

ボディケア・エステティック・巻き爪ケア **ゲンキノモト。小田原店**
お電話でのご予約が確実です
Tel.0465-48-1009
<http://www.genkinomoto.co.jp/>

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、一番長くいらっしゃるお部屋を作り、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1,012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

LIVEを楽しみにして下っている皆様
もうちょっとだけお待ちください
美味しいお酒が飲める日まで
頑張ってお越ししましょう!
これからも応援よろしくお願いたします

LIVEは未定です。
決まり次第UPしていきますので
最新情報は「0465.net」へ!
<http://0465.net/omise/spats/>

ライブラウンジ **SPATS**
Tel.0465-20-2421
小田原市栄町2-4-3
テイクアウト・貸し切り
お気軽にご相談ください

成人式 振袖男紋付 新作大展示会 開催中!

成人式当日 着付無料

柄紋付・男シヨール多数!

「トータル」でおまかせください!
ヘア&メイク お着付 記念撮影

小田原 むらまつ衣裳店 フォトスタジオハッピー
TEL.0465-24-2838 小田原むらまつ衣裳店 検索
小田原市栄町4-1-5/駐車場あり/(水)定休 @muramatsu_photo

ANGE特別講座

ゲンキノモト。 吉川先生に 聞きました!

Body Care Labo 小田原店 Vol.50

足のつりを 予防

吉川朝子先生

つってしまったら、収縮している筋肉をゆっくり伸ばす!

足先の甲やふくらはぎがつった場合
ついている足のつま先を手前に引いて、アキレス腱を伸ばす。タオルがあれば足に引っかけて伸ばすと楽です。

太ももの裏側がつった場合
つった方の足を伸ばして座り、体を伸ばした足側に前屈する。

足裏がつった場合
つった足の指の間に反対の手の指をそれぞれ挟み、足の甲の方に曲げるように伸ばす。

筋肉や神経の動きを調整している電解質(ミネラル)を積極的に摂取しましょう

マグネシウム…アーモンド、ひじき、納豆
カルシウム…牛乳、チーズ
ナトリウム…スポーツドリンク
カリウム…トマト、バナナ、ブロッコリー
タウリン…イカ、タコ などなど

突然足がつってしまい、痛い経験をした事がある方は多いのではないのでしょうか。普段から足がよくつり悩みとなっている方もおられると思います。これは自分の意識とは無関係に起こる筋肉のけいれんで、全身の部位で起こりますが特に多く起こるのがふくらはぎです。

原因としては ①筋肉疲労 ②血行不良 ③冷え ④汗をたくさんかいたり、お酒やコーヒーの摂り過ぎ等による脱水、ミネラル不足 など

若い世代は比較的激しい運動中に起こりやすく、中高年では軽い運動や睡眠中に足がつる事も多く、これは加齢に伴って筋肉量が減少し血行不良や冷えなど様々な要因が重なりやすいためです。普段から適度な運動やストレッチ、マッサージ、温めて血行を良くしたりミネラルの入った水分補給を心がけて辛い痛みを防ぎたいですね。

つってしまった時に行うのも有効です!

寝る前や朝起きた時など、足を伸ばすストレッチを習慣にするといいですね!

- 壁に手をつけてアキレス腱を伸ばすように
- 固定した椅子に一步離れて立ち、片足の踵を椅子に乗せ、後ろ足を真っ直ぐ伸ばす。両手を前脚に置き上体を倒す。
- 立ったまま片足を曲げ、つま先を後ろ手に持ち、踵をお尻にしっかりつける。
- 床に座ってつま先を伸ばす、手前に引く、を交互に行う。