

足裏の反射区を心地良く刺激して健康促進!  
足の冷え・むくみ・だるさ改善にも効果的!!



ふくらはぎと足ツボ  
コース  
30分 ¥3,000

ANGEクーポンで 40分 ¥3,000

- 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

ANGEクーポンで 足ツボ10分プラス

ANGEクーポン 有効期限:2022.4.19



足ツボ  
10分プラス

※お一人様1回限り有効  
★クーポン2枚で2回OK!  
お2人で1回ずつもOK!

✂️キリヌキ

ANGEクーポン 有効期限:2022.4.19



足ツボ  
10分プラス

※お一人様1回限り有効  
★クーポン2枚で2回OK!  
お2人で1回ずつもOK!

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

頭のコリをほぐします!目の疲れもスッキリ  
炭酸泉ヘッドスパ  
40分 ¥5,200  
初回の方限定 ¥3,000

LINE お友だち募集中!  
詳しくは 0465.net ゲンキノモト。 検索

Body Care Labo 小田原店

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/  
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!

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 Cœur 祥月

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

成人式 振袖男紋付 新作大展示会 開催中!

振袖レンタルご成約で卒業式無料レンタル  
最高の自分をプロデュース  
前撮り日外出可!  
柄紋付・男シヨール多数!  
成人式当日 着付無料  
「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  
ヘア&メイク無料  
カウンスリング付!!

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。 Vol.52  
吉川先生に 聞きました!

冷えて起きる腰痛には

吉川朝子先生



寒い季節に感じる事が多くなるのが腰の痛みです。寒さで身体を動かさないでいたり、身体が冷えると筋肉が硬直し、ちょっとした動作でも痛めやすくなります。

冷えて血行が悪くなると乳酸などの疲労物質や痛みの物質を溜めてしまう原因となり腰痛を促す事にもなります。腰痛の原因は他にも骨や筋肉、神経、内臓の病気・ストレス・肥満・生理痛・加齢・筋力不足など様々ですが、冷えて血行不良になる事によって起こる腰痛の場合には次のような傾向があります。

- お風呂やカイロで温めると痛みが和らぐ
- ストレッチや軽い運動で楽になる
- 朝起き抜けに痛みを感じるが、動き出すと痛みが軽減する

このような腰の痛みであれば身体を温めて冷やさないよう注意しましょう。また長時間同じ姿勢を続けず、合間に身体を動かす事や正しい姿勢を意識する事も大切です。そしてストレッチや体操は予防、改善に効果的です。継続して行うことが肝心なので無理なく出来るものをいくつか決めて、毎日の習慣にするといいですね!

食事 身体の内側からも温めよう  
ショウガ、タマネギ、にんじん、カボチャ、紅茶、チーズ、納豆、卵、キムチなど

運動 ストレッチで柔軟性を取り戻すことは、腰痛の発症予防と慢性化防止になります!!  
朝、動き出す前に腰回りの筋肉や筋を和らげると1日のスタートが楽になりますね!

- 1 仰向けになり両手を上にあげ、足指は足先に向けて伸びをする。
- 2 片膝抱え(左右)
- 3 両膝抱え
- 4 片脚ずつ 垂直に伸ばす(左右)
- 5 膝を立て 左右に 腰をねじる
- 6 両膝を外側に開く。足裏は合わせる。
- 7 うつ伏せになり肘を立てて 膝を曲げる
- 8 ねこのポーズ 四つん這いになり 背中腰を丸める
- 9 ⑧の姿勢から 背中を反らし 頭を上げる。

気持ち良いと感じる範囲で 1ポーズ5秒から 20秒キープする。

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/