2026 / 11 / 1 発行　No.10

ふわっと かる〜く にこっと

ふわかるにこたより

セルフケア

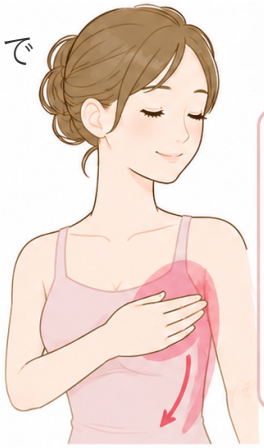
寒くなると、背中も丸まりがち。
どんどん猫背になって
首肩背中もガチガチに……

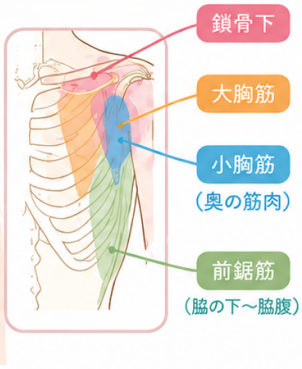
胸を開いて、気持ちよく呼吸

呼吸が深まり、風邪予防などの体調管理やリラックスした睡眠にもおすすめ

① 鎖骨の下から脇腹まで
やさしくさする

② 反対側も同じように





ポイントは
胸の前だけでなく
脇腹までさする

脇腹の筋肉も、肩甲骨の動きに関わっています。

③ 肩甲骨を寄せるように
肘を後ろに引いて
胸をふんわり開く



ここを開く

胸が開くと
肩甲骨が動きやすくなり
首肩背中もラクに♡

乾燥が気になる季節に







のど、お肌の乾燥に気をつけていきましょう♡
大根、れんこん、白菜など、内側から潤す旬の食材を具だくさんの温かいスープで。
ふわかるにこの庭で採れたローリエで、香りを高めてより一層美味しく♩
ご来店の際に、ぜひお持ち帰りください。

12 月予定

〇12/13(日)研修のため臨時休業
①12/17(木)夕方〜夜8時まで予定
8-8はっちゃんで出張クイックケア(15分 ¥1,000)
場所:ボードゲームカフェ ぽぽろん(赤間駅前)
②12/24(木)福岡市南区出張ケア(大橋駅近く)
◆年末年始休業　12/30(水)〜1/3(日)

12 -営業日-

通常営業 9:00〜最終受付17:30

日	月	火	水	木	金	土
29	30	1 通常営業	2 休	3 通常営業	4 通常営業	5 通常営業
6 通常営業	7 通常営業	8 通常営業	9 休	10 通常営業	11 通常営業	12 通常営業
13 研修	14 通常営業	15 通常営業	16 休	17 ①	18 通常営業	19 通常営業
20 通常営業	21 通常営業	22 通常営業	23 休	24 ②	25 通常営業	26 通常営業
27 通常営業	28 通常営業	29 通常営業	30 休	31 休	1 休	2 休

ご感想をお聞かせください

いつもご利用いただき、ありがとうございます。Googleマップにご感想をお寄せいただけると嬉しいです♩

LINE 友だち追加
クーポン始めました♩

公式サイト