

夏の疲れを

サウナで解消しよう！

巷では今、空前の『サウナブーム』が起こっており、健康習慣の一つとして取り入れられています。そこで今回は、サウナの入り方と効果をご紹介します。皆さんも『整う』を体感して夏の疲れを解消しましょう！

サウナの入り方

サウナの効果



疲労回復
筋緊張の緩和
睡眠の質向上
免疫力の向上
ストレス解消

月刊
キ
ュ
ア

令和6年9月64号
スポーツキュアセンター
横浜・健志台接骨院

*水分補給はこまめに行いましょう。
*無理はせずに自分のペースで入りましょう。

スポーツドクター相談会

キュアセンターでスポーツドクターに相談することができます。ケガでお悩みの方は、是非ご参加ください。申込み方法は、キュアセンターで、参加申込み書を配布いたします。必要事項を記載のうえ、相談会の前日までにスタッフに提出してください。今月は、以下の日程で実施する予定です。

9月5日(木) 15:00~

20日(金) 17:00~

9月の診療について

◇日曜・祝日の診療について

- ・手技による施術はございませんが、その他の診療は通常診療と同様に柔道整復師が行います。
- ・20日(金)は開学記念日、23日(月)は振替休日ですが通常授業のため通常診療いたします。
- ・16日(月)は敬老の日のため祝日診療とさせていただきます。

Follow Me!
SNS



Instagram, Facebook, LINEで様々な内容をアップいたしますので、是非フォローしてお待ちください！

横浜・健志台キャンパス 3号館1階
TEL: 045-479-6262