

2025



# 明けましておめでとうございます

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。2025年もスタッフ一同来院される皆様が健やかに過ごせますよう、より一層 精進してまいります。本年もスポーツキュアセンターをどうぞよろしくお願いいたします！



# 月刊 キュア

令和7年1月68号

スポーツキュアセンター  
横浜・健志台接骨院

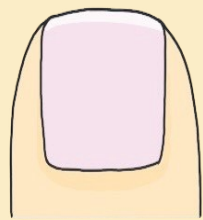
## 知っていますか？

なのかづめ  
「七日爪」

## 爪のチェックポイント

1月7日に七草を浸した水に爪を入れて切ると、その年は風邪を引かないといわれています。爪の状態は、パフォーマンスの向上に欠かせません！これを機に、自分の爪をチェックしてみましょう！

### ポイントは3つ！



**爪の長さ**

指の輪郭程度に揃えましょう。

**爪の形**

爪の根本と平行になるように切り、角は丸く整えましょう。

**保湿**

乾燥すると、割れやすくなるため、オイルなどで保湿しましょう。



# WINBACK

- 美しく，健康に -

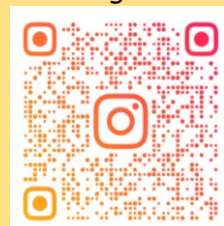
### 効果

痩身 / 代謝促進 / 肌質改善  
血流促進 / ホルモン分泌促進  
※効果には個人差があります。

20分 ¥2,000-

40分 ¥4,000-

Instagramで



詳しくチェック👁️

## 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。申し込み方法は、キュアセンターで、参加申し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。

**1月14日(火) 17:00~**

※日時の追加がありましたらお知らせいたします。

## 1月の診療について

### ◇診療時間の変更について

- ・6日(月)～9日(木)は、短縮診療とさせていただきます。
- ・13日(月)は成人の日のため、祝日診療とさせていただきます。

※26日(日)は、公開講座「腰痛さようなら体操教室」を実施いたします。

### 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