

足から健康

2019年
6月号

凝りや痛みに悩まされていませんか？

病院に行っても治らなかった体のお悩み、解決できるかもしれません！
本当に悩んでいる方は是非、お立ち寄りください。まずは無料カウンセリングから！

6月スケジュール

6日(木)、13日(木)、
20日(木)、27日(木)

13:00～ 歩き方教室

14:00～ セルフケア足もみ教室

(各1000円税別)

※個別レッスン、グループレッスンも行
なっております。詳しくはお問い合わせ
ください。

6/15(土)、16(日) **BENESU福岡セミナー**

いつも頑張っているお父さん
お疲れではありませんか？
父の日のプレゼントも、自分
自身へのごほうびにも当店の
特別チケットはいかがでしょ
うか？



足もみと靴下	5.000円
足もみと靴磨き	3.000円
足もみと教室参加券	3.000円
(すべて税別)	

～ 店長コラム ～

今年も早半年が過ぎようとしています。

近年話題の骨ホルモン(オステオカルシン)をご
存知でしょうか。人は毎日、骨代謝を繰り返してい
ます。骨量のピークは20～30代で、徐々に減少して
いき、骨粗鬆症のリスクが高まります！！骨は刺激
を与えると強くなりますが、その際、骨ホルモンと
呼ばれているオステオカルシンというたんぱく質が
作られます。この骨ホルモンの嬉しいところは、脂
肪細胞の減少やアンチエイジングにも効果があるこ
と。

骨ホルモンを増やす方法として、踵を上げ下げす
る動作があります。ストーンと、踵に刺激を与
える事を意識して行いましょう。歯磨きをしながら、
料理をしながら...座っている時にもでき、足首を動か
すので、循環促進、むくみ予防にもなりますよ。
ウォーキングもいつもお伝えしている3ステップ歩行
を意識しましょう。踵から着地して骨ホルモン(オス
テオカルシン)UP！

衣替えの季節。夏の装いに気分も軽くなりますね。
3ステップ歩行で骨活&ダイエット&アンチエイジ
ングをしませんか♪♪『歩き方教室』では歩行習慣や3
ステップ歩行の取り組み方をお一人お一人にわかり
やすく指導しております。是非、ご参加ください♪



株式会社 六根と
(BENESU 取扱店)

お問い合わせ・ご予約

092-707-3931

〒810-0014 福岡市中央区平尾2-9-3 朝日プラザⅡ101



★ 平尾駅より
徒歩5分

OPEN /月～土 10:00～19:00 CLOSE /日・祝



六根と平尾

