

# RACSコンディショニング&ケア × 芦屋Rいいだ内科クリニック

# 11月

## RACS通信

～運動は治療になる～

発効日：令和2年11月1日

## 冷えのお悩みありませんか？



冷えは「万病のもと」といわれます。体が冷えると血流が悪くなって血液もドロドロになり、酸素や栄養素が体の隅々まで運ばれなくなってしまいます。また、老廃物も排出されず、体内に蓄積され、冷えによって免疫力も低下してしまいます。

冷え対策は健康維持に必要なのです。

RACSではホットストーンを使い身体を温めて、様々な身体の不調を改善します。

**5分の無料体験実施中！！**

RACSで身体をあたためていきませんか？

毎週木曜日

**無料開放デー開催中！！**

少し身体を動かしてみたい方は  
お気軽にお立ち寄りくださいね

### 11月のラックス運動教室

11/18 (水) 定員：10名

13:00～14:00

担当：飯田院長



保東先生の  
つぶやき

冷えに関しては、3つの首を温める事が大事といわれています。さらに重要なのが『お腹』です。お腹（腸）を温める事で血流も良くなり、免疫も強化されます。

お問合せはコチラ  
080-6134-7761

### らくヨガ 担当：堀江先生

毎週 (火) 定員：10名

13:30～14:30

受付・お電話にて前日までに

ご予約をお願いします



### 整骨施術 担当：林先生

第2・4 (土)

9:00～12:00

完全予約制

