

# 都ファミリー

## 通信



安心の人生をサポートさせていただきます。  
あなたのお役に立ちたい都ファミリーです。

お届けしたのは・・・令和6年 3月  
＜アフラックサービスショップ＞ 桂駅前店  
都ファミリー有限会社  
〒615-8074 京都市西京区桂南巽町 152-1  
TEL : 0120-060-069  
<https://miyako-f.com/>  
Aflac

3月7日はサウナの日  
いまさら聞けないサウナの魅力！  
刺激よりもサウナ室か水風呂を経て休憩したときの  
リラックスこそがサウナの醍醐味！

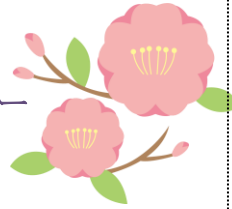
### ●熟練サウナー

#### ☆来店方法

- ・一人で
- ・平日の午前など空いてる時間

### ●ビギナー

- ・友達と
- ・週末や午後など



#### ☆サウナ室で

- ・一番下の段から中段  
上段へゆっくりスライド
- ・時計を見ない
- ・一つのサウナ室に複数回
- ・タオルをかぶり高熱から  
頭部を守る
- ・いきなり上段に座る
- ・時計をチラチラ見る
- ・いろんなサウナ室に入る
- ・何もかぶらない

#### ☆水風呂

- ・かけ湯をして汗を流してから  
ゆっくり迷いなく入る
- ・水温が低すぎる場合入る場合  
末端の手先や足先を出す
- ・サウナ室から直行し  
恐る恐る入る
- ・刺激を求めているので  
低すぎる水温にはしゃぐ

#### ☆休憩

- ・体の水滴をふいて外気浴
- ・体に水滴がついたまま休憩

春が近づいてきましたね。気温差も激しいので、  
お気を付けくださいね。卒園・卒業など、新生活を  
迎えられる方も多いかと思えます。また、保険の  
見直し等、ご加入後も確認されることが大事ですので  
いつでもお気軽にご来店下さいね。お待ちしております。

### ～お知らせ～

コロナウィルス防止対策として、当ショップでは、任意による  
スタッフのマスクの着用、アルコール消毒液等、感染拡大防止対策をして営業してまいります。

☆予約制ですのでご来店の際は、お電話もしくは、都ファミリーのHPのお問合せ  
フォームよりご予約下さいね。 <https://miyako-f.com/contact/>

☆お車で越しの方は、お店に駐車場の地図を用意しておりますので、  
わかりにくい場合はお尋ねください。

☆住所や受取人、口座などの変更をされたい方、ご結婚された方、等々、  
いつでもお気軽にご連絡くださいね。 ご訪問もさせていただいております。

ぜひお知り合いなど、お気軽に当ショップをご紹介いただければ幸いです。

