

12月の臨時休館日・イベント案内^{など}

年末年始の休館日

12/30(月)午後～1/5(日) ※12/30(月)午前は開館

栄養について

ミニ講座 (予約不要・無料) カウンセリング (要予約)
13日(金),26日(木) 13:50～13:55 26日(木) 14:00～、15:00～

教室プログラム代行案内(11/20時点)

【毎週水曜日】 ・ 交通事情により内容・担当が変更になる
【午後・夜間】 ・ 場合がございます。

イベント案内

12/3(火) 13:40～15:00 ウオーム19周年イベント

スタッフのつぶやき：篠原 真希子

みなさんお久しぶりです！10月15日より育休から復帰しました篠原真希子です！
またみなさんと一緒に楽しくからだを動かしていきたいなと思います！よろしく願いいたします。
子どもはいま「いないいないばあ」やお歌に合わせてからだを動かすのが好きなようで、
毎日かわいい姿をみせてくれています。そしてハイハイとつかまり立ちであちこちに興味津々★
ますます目が離せない日々を送っています。そんな中でなかなか進まないのが家事などです。
料理、掃除、洗濯などみなさんのちょっとした工夫や時短テクニックなどありましたらぜひ教えて
いただきたいです。そして子育てについてもアドバイスなどありましたら教えてください！

自宅でもできる体操！

じゃんけん足踏み

【基本動作】

ひじを軽く曲げ、後ろに引くように腕ふりをしながら、その場で20歩足踏みします。
(立位でも座位でもOKです！)

【脳トレ】

前の手が勝ち、後ろの手が負けになるよう腕ふりをしながら、その場で20歩足踏みしてみましょう。

① 前：パー、後ろ：グー

② 前：グー、後ろ：チョキ

③ 前：チョキ、後ろ：パー



散歩中などにもチャレンジ
してみましょう！

【お問い合わせ】新潟市秋葉区新津東町3-4-28
電話：0250-21-2566 (ウオーム直通)

ホームページはこちら

