

4月の臨時休館日・イベント案内 など

臨時休館日

4月12日(土)終日：職員研修のため

栄養について

ミニ講座（予約不要・無料）

11日(金),24日(木) 13:50~13:55

カウンセリング（要予約）

24日(木) 14:00~, 15:00~

イベント案内:春のぷらっとウォーキング

毎週火曜日（29日以外）14:00~（30~40分程度）
かえつクリニックを出発し、近隣のコースを歩きます。
詳しくは館内掲示・ホームページ・ラインなどでご案内します。

スタッフのつぶやき：高橋 良太

少し気が早いですが、今年は2025年12月でウォーム開設20周年を迎える節目の年です。

継続20年目を迎えている方やマイペースでコツコツと継続している方、様々な方が在籍しています。会員の方からはウォームが生活の一部になっているという声も多く聞こえます。大変ありがたいことです。

今後もみなさまの生活の一部として、ウォームでの運動がいきいきとした生活を送る源になれるよう、スタッフ同一層の努力を重ねて参ります。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。



春になり、外でお散歩をする方も増えてきたのではないのでしょうか？ ポイントを意識しながら、マイペースでリズムカルな歩行を心がけましょう！

背筋を伸ばし、
視線は歩く方向へ
姿勢の維持に効果的！

ひじを軽く曲げ、
前後に腕を振る
エネルギー消費量アップ！



かかとの方から
やさしく着地
転倒予防に！

歩幅は無理のない
程度で広くする

ホームページ
はこちら



LINEお友達
登録はこちら

