

6月の臨時休館日・イベント案内など

臨時休館日

6月の臨時休館日はございません。

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～

(火)午後プログラム：ぷらっとウォーキングについて

3日(火), 17日(火) 14:05～14:35 （外を歩きます！）
雨天時などは屋内にて実施します。詳しくはLINE等でご案内いたします。

教室プログラム代行案内(5/20現在)

4日(水)午前：常勤 ⇒ 久保田インストラクター ※ 詳しくはLINEにてご案内いたします。

スタッフのつぶやき：中野 沙紀

最近、陸上競技の練習を再開してみました。アスリートを目指すわけではありませんが、大学時代の陸上部の同期や後輩たちと、趣味として続けています。ひとりでは継続できていないと思うので、一緒に頑張ってくれる仲間の存在は大きいなあと感じます。会員のみなさん同士も、お喋りをする関係性だけでなく、言葉を交わさなくても、“運動を頑張ろう”と思って通ってくださっている「仲間」です！これからも仲間のみなさんと一緒に、ウオームで心と体の健康づくりをしていきましょう😊 もちろん私たちスタッフもついていきますよ♪

ロコモティブシンドローム予防！おうちでロコトレ！

ロコモティブシンドロームとは：骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態をいいます（厚生労働省）

雨の日でも室内でできる運動をご紹介します！

スクワット

- ① 足を肩幅に開き、背筋を伸ばす。
- ② お尻を後ろに引くように膝を曲げる。①へ戻る。

1日の中で10回×3セット



片足立ち

転ばないように
何かに
掴まって実施

- ① 背筋を伸ばして足を肩幅に開く。
- ② 片足を上げて、60秒数える。

1日の中で両足各3セット



ホームページ
はこちら



LINEお友達
登録はこちら

