2025.10 ウオームだより vol.152

10月の臨時休館日・イベント案内など

臨時休館日

10/25(土)終日　下越病院 健康まつりのため

栄養について

ミニ講座（予約不要・無料）
11日(木),26日(金) 13:50～13:55

カウンセリング（要予約）
26日(金)14:00～, 15:00～

教室プログラム代行案内(9/20現在)

10/2(木)午後・10/30(木)午後 中村インストラクター ⇒ 常勤

スタッフのつぶやき：古川　理志

　みなさん、毎年、健康診断を受けていますか。私は8月に職員健診を受診してきました。結果は・・・
体重が1年前より5kg増加（汗）。理由は明白、ズバリ！
お酒の飲み過ぎです（大汗）。これはマズイ！と大慌てで生活習慣の見直しを行っています。まずは休肝日を週２日は設けること、そして、早朝のウォーキングを再開すること。暑さも落ち着く秋からは、健康運動指導士として健康的な生活を送りたいと思います。

スポーツの秋！運動の秋！

◇ 健康づくり運動の３種目について

バランスよく取り組んでいきましょう！

ウォーキング＋筋トレ！【つま先歩き】

【ふくらはぎの筋力強化】

かかとを上げた状態を保ちながら歩いてみましょう！

・20歩×1～3セット

足の親指の付け根に体重を乗せましょう。

フォローをお願いいたします！

Instagram　ホームページ　LINE

【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）