

11月の臨時休館日・イベント案内など

臨時休館日

11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(木), 28日(金) 13:50～13:55	28日(金) 14:00～, 15:00～

教室プログラム代行案内(10/20現在)

代行の予定はございません。

スタッフのつぶやき：田中 慎二

いつもウオームをご利用いただきありがとうございます。
ついこの間までの暑さから「あっ」という間に秋へ
（朝は寒いくらい）皆さんはどんな秋を過ごされていますか。
田中は折りたたみ自転車を車に積んで、街の知らない風景を
見つけにポタリング＆散歩を楽しんでいます。
知ってる街なのに知らない所がたくさん。
ワクワクです(^^)



糖尿病と運動

11月14日は「世界糖尿病デー」です。世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために認定されました。

糖尿病治療のポイントは
「**血糖コントロール**」を良くすることです。
食事療法だけでなく、**運動療法を組み合わせる**
行うことで、血糖値をさらに下げることができます。
効果的に血糖値を下げるため、**有酸素運動と筋力運動**
を組み合わせる実施することが大切です！



ウオームでの取り組み

世界糖尿病デーのシンボルは「ブルー」サークルです。
ウオームでは11月、糖尿病の予防や治療継続の啓発のため
以下の活動を実施します！会員の皆さまもぜひ一緒に
青いものを身に着けて運動しましょう！

ブルーTシャツ着用

世界糖尿病デー
ポスター掲示

名札にブルーサークル
ステッカー貼付

など



フォローをお願い
いたします！

Instagram



ホームページ



LINE

