

# 2025.12 ウォームだより Vol.154

## 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(火)午後～1/4(日) ※12/30(火)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）  
12日(金),25日(木) 13:50～13:55 25日(木) 14:00～, 15:00～

### 教室プログラム代行案内（11/20現在）

- 12/1(月)午前 常勤 ⇒ 宮崎インストラクター
- 【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。

### スタッフのつぶやき：久保田 吉浩

少しずつ、でも着実に冬将軍が近づいてきているのを感じる  
今日この頃ですね。みなさんは冬は好きですか？クリスマスに  
年越し、お正月、スキーやスノボ、雪まつりと楽しいイベント  
が盛りだくさんですよね。だがしかし！私は好きではありません(笑)  
寒いし、毎朝の雪かきで疲れるし、車の窓は曇るし…。  
そんな気鬱もウォームに来てみなさんのお顔を見ると  
一気に吹き飛びます！みなさんも冬の気鬱に負けずに  
ウォームに来て楽しい時間を一緒に過ごしましょう！



## ウォーム20周年記念イベントご案内

毎年12月5日は「ウォーム開設記念日」です！  
今年はウォーム20周年記念です！  
下記イベントを開催いたします。



### ① 記念講演

12月19日(金) 10:30～11:45

ハンドルぐるぐる体操  
-高齢者の健康維持と交通安全-

講師：新潟大学 村山 敏夫 准教授

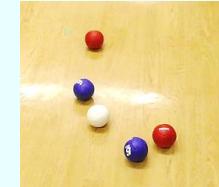


### ② 会員交流イベント

12月 9日(火) 13:45～15:00

12月23日(火) 13:45～15:00

チーム対抗！ボッチャ大会



皆さまのご参加  
お待ちいたしております♪



【お問い合わせ】 新潟市秋葉区新津東町3-4-28

電話：0250-21-2566 (ウォーム直通)

フォローをお願い  
いたします！

Instagram ホームページ



LINE

