

2月の臨時休館日・イベント案内など

臨時休館日

2月の臨時休館日はございません。

栄養について

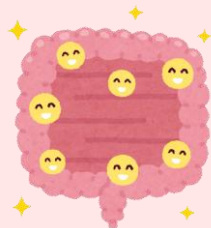
ミニ講座（予約不要・無料） カウンセリング（要予約）
13日(金),26日(木) 13:50~13:55 26日(木) 14:00~, 15:00~

教室プログラム代行案内(1/20現在)

【毎週水曜日 午後・夜間】 交通事情により内容・担当が変更になる場合がございます。

スタッフのつぶやき：宮崎 寛美

まだまだ寒い日が続いていますが、皆さん体調管理はいかがですか？「栄養」「運動」「睡眠」この3つが大事ですが、腸内環境を良くすることも大事です。免疫の70~80%は腸から作られます。ガンやうつなどの現代病のほとんどが腸内環境の乱れによって起こると言われています。なので、私は「腸活」を意識しています！



20周年記念講演会 を開催しました！

12月19日(金)にウオーム20周年記念講演会を実施しました！講演会の様子を一部ご紹介します。



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



参加者感想
(アンケート一部)



- ・楽しい時間でした。運動がいかに日常生活に関係し、大事なことが理解できました。
- ・運動の継続や仲間とのつながりが大切と感じました。
- ・安全運転を続けるために、精神面、体力面に注意して心のゆとりを持つことと思いました。

フォローをお願いいたします！

Instagram ホームページ LINE

