



ウオーム会員交流イベントを開催しました

6月2日(火)にウオーム会員交流イベント、「若返りホルモン」についてのお話(岡田先生)と「脳若返り体操」(中野)を実施しました！イベントの様子を一部ご紹介します。

運動をすると若返りホルモンが分泌される！

脳トレはできなくてもできなくても良い刺激😊



7月の臨時休館日・イベント案内 など

臨時休館日 25日(土) 午後：職員研修のため


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)
9日(木),31日(金) 13:50~13:55 31日(金) 14:00~、15:00~

教室プログラム代行案内(6/20現在)

代行の予定はございません。

スタッフのつぶやき：鎌田 夏輝

この春から非常勤スタッフとして加わりました、 鎌田夏輝と申します。よろしくお願ひいたします。学生時代にサッカーをやっていました。今でもサッカーを観るのが好きなので、ワールドカップを観て楽しんでいます！皆さまが安心して運動できるよう一生懸命頑張りますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

**行ってきました☆
ぷらっとウオーキング**

6月9日(火)、下越病院の外周を回るコースでウオーキングに行ってきました。ほどよく雲がかかり、とても気持ちよく歩けました！



ポールを使うと、よい姿勢を維持しやすい！歩幅も大きくなった！

フォローをお願いいたします！

