

10月の臨時休館日・イベント案内 など

臨時休館日

24日(土) 終日：下越病院 健康まつりの為 ★

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）
8日(木),30日(金) 13:50~13:55 30日(金)14:00~, 15:00~

教室プログラム代行案内(9/20現在)

3日(土) 橋本インストラクター⇒中村インストラクター

スタッフのつぶやき：藤田 明美

4月よりお世話になっております、藤田明美です。
好きな事は美味しいものを食べることと美容です。
おススメがあれば教えてください。
さて季節の変わり目、不調なところはあるですか？
そんな時はここウオームに来て、楽しいお仲間やスタッフと
コミュニケーションを取ったり、楽しく体を動かすなどして
不調を吹き飛ばしましょう。
沢山の皆さまにお会いできる事、楽しみにしております!!



9月1日(火)に『骨粗鬆症について』の講演
(笹本先生)と、おすすめ体操のレクチャー
(中野)を実施しました。
内容を一部ご紹介します😊



骨粗鬆症治療の
3本柱は
運動・栄養・薬物治療!

かかと落とし

かかと落としを含めた
運動を週2回、3カ月程度
続けることで、骨密度が
改善した報告があります。
(世古ら 2026)



①足を肩幅程度に開いて立つ。
(壁やイスの背もたれに手をつきながらでもOKです)

②両足のかかとを2~3cm上げ、
ストンと落とす

(上げて下げてで1回)
10回×1~3セット

※強く落とす必要はありません
※かかとを高く上げすぎないように注意しましょう

フォローをお願い
いたします!

Instagram ホームページ



LINE

