



1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(月)午後～1/5(日) 1/6(月)より通常営業

**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)  
16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(12/20時点)**

【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：宮崎 寛美



明けましておめでとうございます。  
今年もよろしくお祈りします。  
我が家の3人の子供のうち、長女が今年、高校受験を控えています。  
親としては受験は初めてではないのですが、なんだかソワソワしています。  
親の気持ちをよそに、娘は家で好きな絵をかいてマイペースなので、受験が終わるまで私がヒヤヒヤです(笑)  
大きな病気もなく、特に反抗期もなかった3人の子供達に毎日元気をもらっています。  
欲を言えば、もう少し家の手伝いをしてもらいたいです(笑)



**順手**で  
ななめ後方に  
雪を掻きましょう。

ななめ後方に雪を掻く  
ことで**背中**の筋トレに  
なります。

雪かきは体重60kgの人で  
1時間作業をすると、  
およそ300～450キロカロリー  
を消費するほどの運動量  
があります。(個人差がありま  
す)ぜひ、雪かきを運動と  
捉えて取り組みましょう。



【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)

ホームページはこちら

