



9月号

令和3年9月1日発行

ほのかだより



ライトフィットネス honoka
玉野市明神町8番28号
☎0863-81-4720
株式会社ハート&クリエーション



良くも悪くも、気温とコロナ新規感染者数と数字に一喜一憂している今日この頃。未曾有の非常事態で今、すべきことは、マスクと手洗い。そして、免疫力をあげる為の食事と運動です。マスクがなくなり、会いたかった「あの人」とまた笑顔で会えるよう、ライトフィットネス honoka は全力でサポートします！

利用中の風景



血圧測定。



記録は自分で。



マシンも頑張っていますよ〜♪



体操中



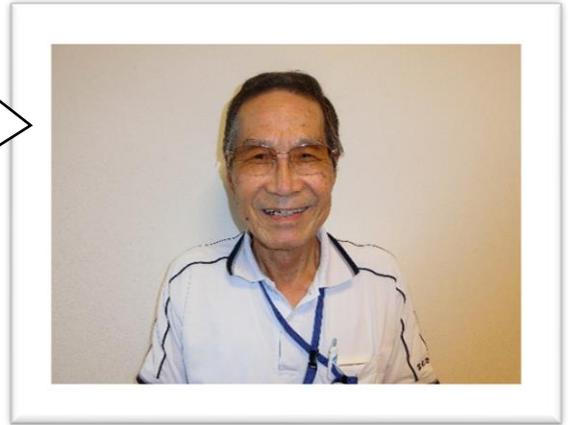
はい、笑顔♡



- *感染症対策として、定期的に窓を開け換気を行っております
- *マスクの着用をお願いします
- *しんどさを感じる時は、遠慮なくお申し出ください

職員紹介 三宅市太(支援員・送迎ドライバー)

三宅です。私の仕事はご利用様の送迎と運動マシン利用のお手伝いをさせていただいております。
 新しい仕事に不安はありましたが、ご利用様の笑顔に支えられて頑張っています。
 これからも、ほのかにたくさんの笑顔が増えますように真心こめて努めてまいります
 どうぞよろしくお願いいたします。



ウォーミングアップ体操 (足)

□足首の曲げ伸ばし 左右 30 回ずつ

1. 足先を自分のほうへをそらせる

2. 足先を伸ばす



□股関節のストレッチ 左右20秒

1. 姿勢よく椅子へ座ります

2. 膝を抱えます

*膝の痛い方は
抱えず、太ももを抱えましょう



ご自宅でも、ぜひ行ってみてくださいね！

9月のイベント予定		お楽しみに♡	
9月20日～25日	祝 敬老週間		
9月2日(木), 21日(火)	フキ先生のフィットネス体操		



お問い合わせお待ちしております！

ライトフィットネス honoka

☎0863-81-4720

管理者 長谷井奈保美



利用者登録空き状況

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
AM	◎	◎	◎	◎	◎
PM	◎	◎	◎	◎	◎
	◎余裕有り		○やや余裕有り		△残り少ない