



大きなアジサイとパチリ☆



近隣にお住いの方を対象に
体操教室も行っています♪

準備体操・コグニサイズや
シナプソロジー、道具を使
った体操をしています。



温熱・メドマー体験、好評です!



運動後は
足の動きが
良くなりますね!!

～ご利用中の様子～
体操・運動の合間にスタッフと
談笑しながら脳トレやぬりえなど
をしていただいています。
皆様、笑顔が増えました!!



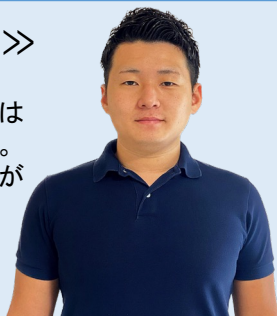
何色にしようかな!?

《スタッフ紹介》

私は動物が大好きで家には
熱帯魚、うさぎがいます。
他にも植物やバイク、車が
好きなので皆様と色々な
お話しができたら嬉しい
です。

手先が器用なので何でも
得意です。
お困りのことがありまし
たらお声掛けください。

ご利用者様がいつまでも
楽しくヒラックス富岡に
来ていただけるように、
スタッフ一同頑張っ
ていきますので今後とも
よろしく願い致します。



管理者
堀川 広貴
(ほりかわ ひろき)



暑くなってきましたね...



そこで気を付けていただきたいのは
熱中症です。

炎天下はもちろん、湿度が高い時。

日中や屋外だけではなく、夜間や室内でも
起こることがあるので、どんな時でもどん
な場所でも注意が必要になります。

健康な方が生命を維持するのに必要な水分
摂取量は1日1～1.2ℓとされています。

一度に大量の水分を摂取すると体内の電解
質バランスが崩れてしまう為、こまめに摂
取するようを心掛けておくと良いですね。

水分と一緒に塩分補給も忘れずに!!

緑茶やウーロン茶は利尿作用があるので水
や麦茶、同時に塩分摂取が出来るスポー
ツドリンクがオススメです。