

先月のご利用風景

読めますか？

①白菜
【 】

③河豚
【 】

⑤公魚
【 】

海月 縞馬 寄居虫
ら う や り

海豹 啄木鳥
ざ つ

樹懶
の



たくさんのご利用者様に...

寒さも吹き飛ばして頂きました♪

意外と難しく、頭を悩ませます

カルシウムの吸収を助けてくれる栄養素はなんですか？

- ①炭水化物
- ②ビタミンD
- ③コレステロール

私は誰でしょうか？

第4問 脂肪が不足するとある機能の障害が起こる可能性があります。それはなんですか？

- ①視覚
- ②嗅覚
- ③味覚

第12問 この漢字は何と読むでしょうか？

躑躅色

ヒント：「つっ〇いる」と読みます

【継続は力なり】です♪

	2024年7月	2024年10月	2025年1月
A様	30	33	40
B様	56	65	71
C様	60	60	64
D様	38	53	58
E様	23	36	40
F様	32	31	41

3か月に1回、1月には3回目の姿勢の写真を撮らせて頂きましたが、ほんの少しずつではありますが点数が上がっている方が多かった印象です。

劇的に改善することは難しいかもしれませんが、日々取り組んで頂いている運動は確実に数値に表れております。

あっという間に1月が過ぎ2月が過ぎ...季節はどんどん巡ってまた暖かい日が増えてまいりますので、転倒に気を付けて頂き一緒に頑張っていけたら嬉しいです🌸

※ちなみに体感ですが...
A判定2名、B判定数名、C判定2割、D判定5割、E・F判定3割のような感じでした。

アミノ酸の効果

タンパク質を構成する有機化合物の【アミノ酸】認知機能の維持・向上に役立つことが明らかになっており、さらに以下のような効果が期待できます。

- ・筋肉の疲労を軽減し、筋力を維持・向上する
- ・免疫の働きを高める
- ・基礎代謝を高めて脂肪を燃焼しやすくする
- ・肌や髪の毛、爪などの成分になる
- ・肝臓の働きをサポートする
- ・リラックスや安眠を助ける
- ・集中力を高める
- ・胃腸の働きを助ける



肉類、魚介類、大豆製品、卵、乳製品、野菜などに多く含まれていますが、ヒラックスではご希望の方にEAAという飲み物を飲んで頂きました。運動中や前に摂取して頂くと効果的です🌸

※服薬治療中の方は医師にご相談ください

※地域密着型なので、ご利用者様もご家族様も安心してお通い頂けます🎵

ヒラックス犬山
横浜市栄区犬山59-1 ☎ 045-719-0967