

## 今月のご利用風景



素敵な笑顔  
いただきました



8月の塗り絵



太極拳で  
暑さを吹き飛ばす



夏でも室内なので  
快適に筋トレできます

## 田中の最近のニュース

## ご利用者様の声



今年のお盆休みは、運動がてら海まで散歩をしました🏃🏻👟！  
すごく暑い日でしたが材木座海岸から稲村ガ崎公園まで海岸沿いをひたすら歩きました。汗だくになりましたが綺麗な青空と海が広がって良い景色でした🌊☀️

それと、今月に誕生日を迎えました。  
今月で46歳になりました。  
これからも、頑張っていけますのでよろしくお  
願いします🙏🏻

田中 清彦(体操のお兄さん)

「3時間」と聞いたとき、最初は長いなあと思いました。でも、実際通ってみると意外とやることが盛りだくさんで、あっという間に時間が経っています。運動も頑張っていますが、一番楽しいのは知らなかった方とお友達になりお話しする時間です。自分だけではないか...とくよくよしてしまうことも、ヒラックスに来ると皆同じなんだとホッとすることも少なくありません。

職員の皆様もとても明るく楽しく、毎回大笑いすることで心も軽くなり、家に帰ってもひとりで思い出し笑いしています。

70代女性 要支援1



ヒラックス大町  
鎌倉市大町2-3-6 ☎️ 0467-50-0438