

暑さにも負けず、トレーニング💪



自宅でも出来る運動です



脳トレ



先月のご利用風景



熱中症にご注意を☢️

※厚生労働省より

熱中症予防のために

暑さを避ける！



「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

こまめに水分を補給する！

室内でも、外出時でも、
のどの渴きを感じていなくてもこまめに水分を補給

マスクも適宜調節を！



子育て終了？

7月に息子が二十歳になりました👶元々何をしていただけてもいないのですが、なんとなく一区切りでしょうか...ただ私自身この歳になっても何かと母が気にかけてくれ、結局子どもはいくつになっても子どもで親は親なのかもしれません😊「子どもが大きくなって手がかからなくなり、自分自身の体が元気で自由な時期が人生で一番楽しい」と聞き、これからますます楽しくなるのかとワクワクしています(笑)

とりあえず【健康第一】で毎日を大切に、皆様とたくさん笑いながら末永く過ごすことが出来たらこんなに幸せなことはないと思っておりますので、引き続きどうぞよろしくお願いいたします！

(人生相談もよろしくお願いいたします)



ヒラックス犬山

横浜市栄区犬山 59-1

☎ 045-719-0967