

今月のご利用風景



はいポーズ



ラップの芯で
ゴリゴリ



寒くなってきましたが
ここは温かい



口腔体操で
秋の歌

伊藤の旅行話✈



伊藤です😊

先月、北海道に旅行に行ってきました✈！

こっちと違って、ちょうど紅葉が見頃の時期で
色々なところで色づいていてすごく素敵でしたよ
🍁

牧場に行って大きな藁？があって、そこに乗って
写真も撮りました👍

ソフトクリームも濃厚で海鮮やジンギスカン、北
海道の食べ物はどれも本当に美味しくて、旅行中
はずっと何かを食べてました😋🐟🍷笑

もう少しコロナも落ち着いてきたらもっといろん
なところに行きたいのにな・・と思っています😅

今月ニュース



ボクシングエクササイズ🥊

今月よりボクシングをベースにした
運動を始めました！！

この運動を行うことにより体幹にあ
る筋肉の柔軟性を向上することがで
きます。それにより転倒予防や歩行
時の安定にも繋がります💪

是非ご参加ください🥊

ヒラックス大町

鎌倉市大町2-3-6



0467-50-0438