

☆今月の施設内風景

温熱療法でリラックス!!

お話ししながらトレーニング!!
あっという間の時間ですね♪←利用者様の塗り絵です。
とても綺麗です...🌸🌸

👍スタッフの最近👍

💧準備体操からスタート💧



こんにちは、久光です！
先日、車で静岡へ行ってきました。
お目当ては『富士宮焼きそば』です！！
この日はお天気も良く富士山も綺麗に見え、
心地の良い気候のもと食べる食事は別格で
した!! 帰りに三嶋大社へ寄り、お参りがてら
『福太郎餅』を買って帰りました。餡子がリー
ゼントに見えることから別名、『リーゼント餅』
と呼ばれているそうです(笑)😊



マッサージやトレーニング前に準備体操から始
めます。体を徐々に動かす事により体温が上
昇し、組織や細胞の動きを活発にします。

ゆっくりと血液の流れを促す事
で心臓に無理のない準備が
できます!!



ヒラックス大町
鎌倉市大町2-3-6 ☎ 0467-50-0438