

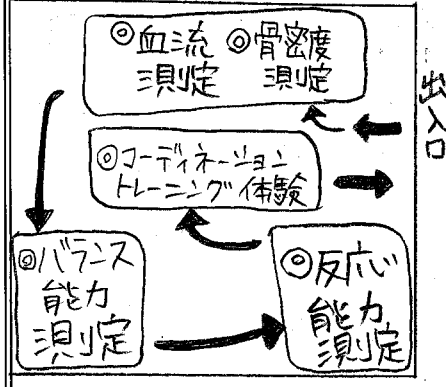


あるこって

【*】健康度測定フェア(9/29(土)~30(日)) in しらさん家

こんにちは(株)笑足ねとしらさん家のはるです
みなさん、「健康度測定フェア」には参加されましたでしょうか。

こんな感じでした。<会場図>



今回は骨密度・血流測定、バランス能力測定、反応能力測定、さらに脳の活性化に効果が
あると今注目の「コア・ディネーショントレーニング」の体験と
内容盛り沢山でした!

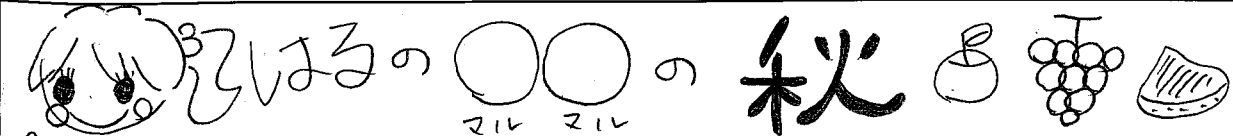
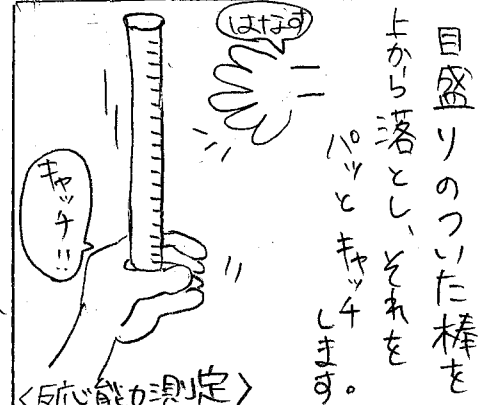
自分のカラダを知るとてもよい機会になったのでは
ないでしょうか。

ちなみに私の測定結果は... 骨密度は1597m/secで、平均のはるか上!!!
血流も7段階評価の2番目で標準的な血行とのことでした!!!
正直、ホッとしました! 年齢的にまだ若いので...(笑)

【し】か【し】バランス能力や反応能力といったものは年齢にはほとんど
関係がありません。今回、私はみなさんの反応能力を測らせて
いただきましたが、最もよい記録だったのは、
なんと60代後半くらいの女性でした!!

バランスや反応といった能力は日常生活に
密着したものです。元気にお出かけを続けるためには
なくてはならないものです。④③②...

しらさん家では、そのような日常生活に密着した能力を愉しく伸ばす
「運動あそび」を行っています。お気軽にお立ち寄り下さい☆

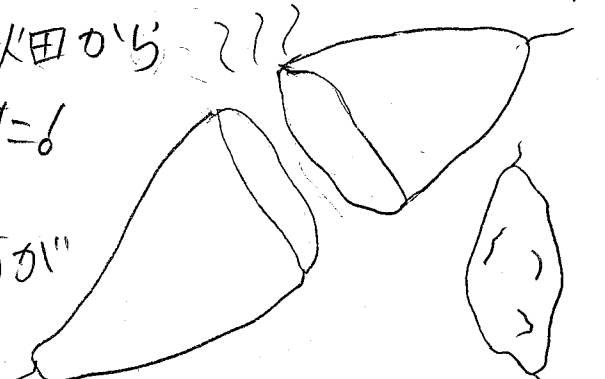


10月に入り、やっと「秋らしい」と思える天気になりましたね。
みなさんはどんな秋を楽しみますか?

私は読書もスポーツも大好きですが、やはり「食欲」には勝てません!!

私のおじいちゃんとおばあちゃんが、畑から
とても大きなさつまいもを採ってきました!

おばあちゃんは「オラの足みでーた!!」と
言います(笑) とんでもない形をしています
味は**抜群**です!!!



食べ過ぎに気をつけながら、秋の味覚を楽しみたいと思っています。
また、秋を探しに天気のいい日は**お散歩**なんかもいいですね!!

紅葉が本格的にはじまったら、公園や山にも行きたいです!
柏崎といえは、やはり**赤坂山**でしょうか。

秋のおススメの場所などありましたらぜひ教えてください!!

しらさん家情報

=10月のイベント=

◆太極拳 丸山啓子先生 9.10月限定
毎週金曜日 13:30~14:30
場所: しらさん家

◎20日(土) 親子で運動あそび(PARTY)
午前10:00~11:00
場所: しらさん家

◎21日(日) コスプレミュージックイベント
午後1:00~4:00
場所: フォンツ・ミュージック
クラブルーム

運動あそび教室
参加者募集中!
無料体験できます!!

柏崎
まだまだ!!
しらさん家にも、
「まだまだ!! 柏崎」ののぼり
がやってきました!!
柏崎市出身の漫画家、
ハネ申みずきさんのイラストです!!
とても素敵なのぼりです!!
見ているだけで元気が出ます!
今日も気持ちよさそうに、
柏崎の風にゆられています。

株式会社 笑足ねと
運動あそび塾(しらさん家)
〒945-0051 柏崎市東本町1-6-12 1F
TEL: 0257-32-2075 FAX: 0257-41-4131
URL: http://www.warakashi.net E-Mail: cot@warakashi.net