

わらかし
「笑足通信」 NO.7
*** まだまだ!! 柏崎水***
あるこって
2008年2月号
担当: はる

110もカラダもリフレッシュ

こんにちは (株)笑足ねっと しらさん家 ウェルネスサポーターのはるです。
1年で最も寒い月になりました。寒いとどうしても外に出るのがおっくうになっちゃったり、こたつから離れられなくなり、カラダを動かす機会が一気に減っちゃったたりするものです。みなさんはいかがでしょう。

カラダを動かしたいけれど「場所がない」「仲間がいない」「何をやらいいかわからない」といったお悩みをお持ちの方々も少なくないはず...

また「私なんか運動かなんて無理!!」と決めつけてしまっている方や「毎日ウォーキングをしているが、あまりおもしろくない。もっと楽しく運動したい!」という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そんなみなさんへ向け、しらさん家では、「**ニア・運動あそび教室**」を行っています。また、老人クラブなどへの**出前講座**も行っています。どうぞお気軽にご相談下さい。

さあ、ここで1月18日金曜日 午後1時30分~2時30分の教室の様子を紹介します。
担当: はる

- プログラム
- ①挨拶・流れの説明
 - ②手や腕を動かす運動あそび
 - ③3人組で行う運動あそび
 - ④体ほくし(準備運動)
 - ⑤リズム走
 - ⑥ボール投げ
 - ⑦スタッフ(ササ)によるパートナーズヘルプ

この日の参加者は 男性1名、女性2名の計3名。3人とも70代!! しかし、カラダの動かし方や動かす範囲、運動経験などは、当たり前ですが、みなさんバラバラです。ですので、同じXニューの中でも、その人に合った愉しみ方ができるように私たちがサポートします。自分らしく愉ばっていきま。実際に見学や体験もできまので、お気軽にお立ち寄り下さい。

お茶飲みの時間
これが私の1番の楽しみ♡♡♡

使えば使うほどトクをする!!
はなまる クーポン券
2008年 2/9(土) ~ 3/16(日)
主催 柏崎あきんど協賛会
スタンプラリーで商品券が当たります!
クーポンを利用すると貰えるスタンプを、3つ集めた方の中から抽選でクーポン参加店で使える商品券をプレゼント!

祈!震災復興

1等	30,000円 × 10本
2等	10,000円 × 10本
3等	5,000円 × 10本
4等	3,000円 × 25本
【総額 50万円分】	

さて、しらさん家のサービスは...

足裏バランス等運動能力の測定無料
(通常500円のところ)

足裏バランスって??
これを測定することで、自分の立ち方や歩き方のクセ、カラダのゆがみや痛みの原因を矢張り手がかりになります。ぜひお越し下さい。10,000円!!

足圧分布計を用いて、カラダの重心位置や偏りの測定もします。

足圧分布図

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

営業時間 9:30~18:00
定休日 (お)土日

子どもたち 集まれ~♪
ササ&はる
一緒に、元気にカラダを動かそう!
in **キッズ★マジック★**
(7F) 2月11日(祝)
午後1時~3時30分
場所: キッズマジック7Fラフルーム (出入り自由)

毎月1回開催☆
親子で運動あそび
2月23日(土)
午前10:00~11:00
場所: しらさん家
*詳しくは、店頭ちらしをご覧ください。

おはるの一言
笑足通信「あるこって」を読んでいただき、ありがとうございます!
1月は雪がたくさん降ったので長靴を買いました!!!
市内のお店を4軒ほどまわり、やっと気に入ったものを見つけました。
歩くのが毎日たのしいです!!

