

令和6年10月 若田だより

今年9月に入っても猛暑が続きましたが、最近は暑さが和らぎ、秋の声が聞こえる美しい季節が到来しました。

さて、今回はダイエットについて紹介させていただきます。1年で最もダイエットに適した季節は秋になります。冬が来る前に運動を始めるのが効率的です。「スポーツの秋」と言われるように、涼しくなって運動も取り組みやすいこの季節。

秋から冬にかけては基礎代謝が上がるとされているため、ダイエットに適した季節と言われます。私たちは、じっとしていてもカラダの中でエネルギーが消費されています。これを基礎代謝といいます。実は、秋から冬にかけて、気温が下がることから、カラダは体温を保とうとするため、基礎代謝が高くなるとされています。

また、基礎代謝は筋肉量に比例します。パーソナルトレーニングにより筋肉量を増やし基礎代謝を上げておけば、さらに気温が下がる冬のダイエットハイシーズンには、体重ダウンが期待できます。

運動を始めようとしても、何をどの様に行えば良いのか？悩まれる方も少なく無いと思います。

一番大切なのは運動を習慣化させる事だと思います。トレーナーの指導で運動が楽に習慣化できるようになります。

若田フィジオスタジオでは、オープン記念として「2ヶ月集中パーソナルトレーニング&食事指導」キャンペーンを行います。内容は、50分のパーソナルトレーニング+30分の有酸素トレーニング2ヶ月集中、チケット24回158400円(6600円/回)(税込)1週間ファスティングプログラム 34776円を今回はプレゼントさせていただきます。(先着3名様)

☆施設空き状況

わかたデイサービス(1日型;7時間以上 定員18名)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
空き状況	1	1	0	2	0	0

わかたりハビリデイサービス(半日型;3時間以上 定員16名)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	0	0	0	0	0	0
午後	0	1	1	0	0	0

若田アスリートジム(運動型;1時間) pm1-2

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
空き状況	3	2	5	3	4

放課後等デイサービス わかたびじょん わかたきっず(共に定員10名)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
わかたびじょん	2	2	2	1	1	0
わかたきっず	0	0	0	0	0	0

