

# 令和4年11月 若田だより

朝晩がだいぶ冷え込んできましたね。日中は気温が上がり、まさに秋晴れというような心地の良い暖かさもありますが、寒暖差で体調が崩しやすい季節となりました。これから寒くなる前に体調を崩さないためにも、食事、手洗いやうがいなど基本的な予防策は徹底していきたいですね。

最近、“テレビでこれがいいと言われている運動をやってみたら、痛めてしまった”という話をよく聞きます。テレビで紹介されている運動は、小さい文字で〇〇が痛い方は医師に相談してから行いましょう等の注意喚起があり、その運動が必ずしも全ての人に合っているというわけではありません。ご自分の身体に合った運動を行うこと、そして自分の生活スタイルに合った運動をすることが継続する近道だと思います。

先月より『**オヤジ限定！3ヶ月肉体改造計画**』という30歳以上の男性限定で水曜日の20時半から1時間の集団トレーニングが始まりました。若田プロモーションの代表である近藤が担当を務め、皆さん学生時代の部活動に戻ったかのようにトレーニングに励んでおります。大変好評で第2期生の募集も始まりました！期間は来年の1月から3月で、時間帯や曜日に関しては上記と同様での募集になります。また、同期間にて『**30歳以上の女性限定！3ヶ月肉体改造計画**』の募集も始まりました！こちらは金曜日の20時半から1時間の集団トレーニングの募集になります。若田プロモーションでは、様々なトレーナーの資格を持ったスタッフが在籍しております。アドバイスをさせて頂くだけでなく、運動の継続が難しい方が皆様と一緒にトレーニングをすることで、楽しく汗を流しながら運動できるのが集団トレーニングの良いところです。どちらも募集開始したばかりなので、気になる方は公式 LINE にてご応募はもちろん、質問等も随時お待ちしております。

若田プロモーションでは、全施設にて見学や体験等、受け付けております。気軽にご相談ください。

## ☆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	0	0	1	1	2	1

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	1	3	0	0	1	1
午後	0	0	1	1	1	1

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	0	1	0	4	1

**木曜日も募集始めました！**

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	0	0	0	0	0	0
わかたきっず	0	0	0	0	0	1

2022. 11. 1 現在

## ▼若田プロモーション公式 LINE



## ▼若田プロモーション公式 Instagram

