

# 令和5年5月 若田だより

春は他の季節に比べて気温差が大きく、実際10℃以上の気温差になる日も少なくはありません。朝晩で気温が大きく変わり、夜になると冷え込み、目まぐるしく温度が変化します。人間は、急激な気温の変化に弱く、目安として8℃以上の気温差が起こると、体調を崩してしまうと言われています。特に春先起こる気温の変化は、自律神経に負担がかかり、乱れる原因となります。5月によく耳にする「五月病」にならないためにも、自分に合った睡眠や運動、ストレス発散法を見つけましょう！

今月号では、若田プロモーションのグループレッスンやパーソナルトレーニングで取り入れているアニマルフローについてのご紹介です。アニマルフローとは、特殊な器具を使わず自重で行う海外からやってきた新しいトレーニングで、動物的な動きがあるのが特徴です。動きの1つ1つが6つの肉体理論をもとに構成されており、トレーニングを通して動物としての人間が持つ本来の能力や、機能を向上するとされています。アニマルフローは全身を使うことで、基礎代謝アップや冷え性の改善、ダイエットや美容効果、柔軟性や体幹強化、スポーツパフォーマンスの向上などたくさんの効果を期待できます。若田プロモーションは、アニマルフローの認定資格者が多数在籍し、レッスンに参加されている多数の方に上記にあげた効果を実感して頂いております。各曜日のレッスン時間はHPや公式LINEにてご覧くださいませ。



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	0	1	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	2	1	0	0	1	2
午後	0	0	0	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	2	1	0	3	1

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	1	0	0	1
わかたきっず	0	0	0	1	0	0

2023. 5. 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

