

# 令和5年10月 若田だより

10月に入り夏が終わり秋の涼しさを感じる季節となりました。秋になって昼間の暑さも一段落し、心地よい晴天の日も増え、何をすることも過ごしやすい時期になってきました。「スポーツの秋」や「行楽の秋」、「食欲の秋」、などと言われるこの季節を、コロナやインフルエンザ対策にも十分に気をつけながら、楽しく有意義に過ごしたいと思われている方も多いのではないのでしょうか？そのためには秋特有の自然環境の変化にきちんと対応しながら、体調を崩さずにしっかりと乗り切るための“意識や備え”を、常日頃から心掛けておきたいところです。

以前より、若田アスリートジムの健康プログラムでは、ピラティスエクササイズを取り入れておりましたが、この度、代表の近藤がマットを使ったピラティスインストラクターの資格を取得しました。今後も近藤が週末に何日かお休みを頂き、年内には機械を使ったピラティスインストラクターの資格を取得予定です。詳細はまだお伝えできませんが、来年度中にはマシンピラティスのスタジオも計画中です。是非楽しみにお待ち下さい。

若田プロモーションでは、若田周囲の地域を中心に緑区の多くの皆さまに元気に成って頂くための様々な健康増進のための各種運動教室に力を入れております。年齢層も下は2歳から上は90歳まで、幅広い年齢その方を対象に今後も行なっていまいります。各種運動教室のレッスン時間はHP や公式 LINE にてご覧くださいませ。基本的に体験は無料とさせて頂いております。若田プロモーションでは、全施設にて見学や体験等、随時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	1	1	4	1	1	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	0	1	0	1	1	1
午後	0	0	0	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	2	0	2	1	2

放課後等デイサービス わかたびじょん わかたきつず(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	1	0	0
わかたきつず	1	0	0	1	0	0

▼若田プロモーション公式 LINE



▼若田プロモーション公式 Instagram

