

令和6年6月 若田だより

今回はランニングやウォーキングのメリットをお伝えします。“運動は体にいい”というのは誰もが知っていることだと思いますが、実際にどのようなメリットがあるのか知らない人は多いと思います。たくさんのメリットがありますが、特に高血圧や高コレステロールの改善、糖尿病のリスクを軽減し、心血管の健康を改善することが期待できます。また様々な病気の原因にもなる内臓脂肪の軽減も期待できます。ランニングに対してウォーキングは軽視されますが、低負荷の有酸素運動も上記の恩恵を十分に受けることができます。ただ、ウォーキングに比べてランニングのほうが“アフターバーン(運動後過剰酸素消費量)”効果が若干高くなり、運動を終えた後でも、体が通常の安静状態に戻るまでカロリーを燃焼し続けることでダイエットにはより効果的です。若田プロモーションでは、8月から始まる「若田フィジオスタジオ」にて最新の動作解析装置を使用したランニング動作解析を行います。せっかく運動を始めたのに怪我をしてしまうことがないように、安心してランニングやウォーキングを行えるようにサポートさせていただきます。また、次回の若田ランニングクラブ(ウォーキングも可)開催予定は、6月23日(日)9:00~となっております！参加される方は公式 LINE にて参加希望の旨ご連絡ください。

新施設に関しましてはぜひ HP をご覧ください。その他、気になるサービスがありましたら気軽にお問い合わせくださいませ。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！！

☆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	2	0	4	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	1	0	0
午後	1	0	1	1	0	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	3	2	3	2	2

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	1	1	0
わかたきっず	0	0	0	0	0	0

2024. 6. 1 現在



若田フィジオスタジオ完成予定

空き状況が0と記載のある曜日でも要相談となりますが受け入れ可能な場合がございます。気軽にご連絡くださいませ。