

令和7年 10 月 若田だより

秋は楽しみがいっぱいです！食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、そして実りの秋、さまざまな楽しみが詰まった季節がやってきました！

若田プロモーションのホームページには、私たちの **MISSION(使命)**として、「少子高齢化社会を見据え、地域を担う医療・健康(スポーツ)・障害福祉の専門職として地域社会に貢献します」と掲げています。

「健康(スポーツ)」と記しているのは、スポーツが**身体的・社会的・子供の発達支援**に多くのメリットをもたらすからです。私たちは、スポーツを通じて地域の皆さまが健康になることを目指しています。

身体的メリットは、まずは筋力・持久力の向上です。定期的な運動で体力がつき、疲れにくくなります。生活習慣病の予防になり、糖尿病、高血圧、肥満などのリスクを下げます。姿勢や柔軟性の改善が向上し、特にピラティスやヨガなど、体幹トレーニングは姿勢改善に効果的です。

社会的メリットは、コミュニケーション能力が向上します。チームスポーツでは協調性やリーダーシップが育まれます。人間関係の構築も促します。共通の目標に向かって取り組むことで、信頼関係が深まります。スポーツイベントなどでは、地域とのつながりも出来、地域のクラブや大会への参加を通じて、地域社会との関わりが生まれます。

子どもの発達支援になります。運動は脳の発達や感覚統合にも良い影響を与えます。規律やルールの理解が出来るようになり、スポーツを通じて社会性やマナーが学べます。

成功体験の積み重ねにより、小さな成功が自己肯定感を育てます。

若田プロモーションは、**小さなお子様から高齢の方まで**、幅広い年齢層の皆さまがスポーツを通じて健康になれるよう、定期的にスポーツイベントを開催しています。今回は **10 月 12 日大高緑地公園**にてスポーツイベント開催します。参加希望の方は公式 LINE か直接若田接骨院にご連絡ください。

詳細は、ホームページの**若田走行会**よりご確認ください。

わかたデイサービス(1日型;7時間以上 定員18名)

ご利用空き状況

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
空き状況	0	3	2	2	0	1

わかたリ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	3	0	0	1	0	0
午 後	2	0	2	2	1	3

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	3	5	3

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	1	1	1	2	0	0
わかたきっず	0	0	0	0	0	1

2025・10・1 現在

若田プロモーション X nagorun

大高緑地
RUN×FITNESS

大高緑地ランフィット キックオフ大会

雨天決行
2025.10.12

さあ、動き出そう！走りだそう！

マラソン と フィットネス
2つを一緒に楽しめる大会！

開催日

2025年10月12日(日)※雨天決行

開催場所

大高緑地(名古屋市緑区大高町字高山1-1)

賞 格

①②③④上位各3位まで(20名以下の種目は1位のみ)
⑤は健康づくりを目的としているため表彰はありません

参加資格

種目距離を完走できる健康な方
※未成年の参加には保護者の同意が必要です
参加者全員に「青空フィットネス教室」付ドリンク

2025年4月 マラソン

8:00 受付

8:45 開会式・準備運動

9:30 ハーフマラソンスタート

10:00 3.5km スタート

11:00 1.5km スタート

12:30 競技終了

フィットネス教室

8:00 受付

8:45 開会式・準備運動

9:00 10分フィットネス①

9:40 10分フィットネス②

10:00 カラダにやさしい運動

10:40 10分フィットネス③

随時 青空フィットネス開催

13:00 競技終了・自由解散

エントリー受付中!!

お申込みはこちら →

HP QR

種 目	START	参加費(1人)
①ハーフマラソン	9:30	3,500円
②クォーターマラソン	9:30	3,500円
③3.5kmラン	10:00	2,500円
④リレーマラソン(2〜5名)	9:30	2,500円
⑤1.5kmランウォーク	一般 キッズ ファミリー	2,000円 1,500円 5,000円(3名まで)
⑥青空フィットネス教室のみ	9:00~	1,500円

ハーフマラソン クォーターマラソン 3.5kmラン リレーマラソン 1.5kmランウォーク 青空フィットネス

申込期限:2025年9月23日(火)まで!

※申込は、FAX・真由の「参加申込み」またはFAX又は電話にてください。