

# 令和8年2月 若田だより

立春を迎えましたが、まだまだ冷たい空気が続いています。皆さま、体調を崩されないよう元気に過ごしながら、少しずつ訪れる春を楽しみにしていきましょう。今回は、若田アスリートジムの運動型サービスで取り入れている運動プログラム「若田サイズ(WAKATASICE)」をあらためてご紹介します。

若田サイズは、若田接骨院が30年の歴史の中でつくり上げてきた、身体に負担をかけず、動きやすい身体をつくるための運動です。難しい動きや激しい運動は行わず、ゆっくりとした動き・呼吸・姿勢を大切にするため、高齢の方でも安心して取り組んでいただけます。

高齢者の方におすすめできる理由は① 関節や筋肉にやさしい。膝・腰・肩などに不安がある方でも、痛みの出にくい動きで身体を整えます。② 転倒予防につながる。姿勢が整い、体幹やバランスが安定することで、つまずきにくい身体づくりにつながります。③ 毎日の生活が楽になる立ち上がり・歩行・物を持つなど、普段の動作がスムーズになり、「疲れにくくなった」との声も増えています。④ その日の体調に合わせて無理なく実施できる。体力や体調に合わせてスタッフが運動内容を調整します。「今日は身体が重い…」という日でも安心して参加できます。

若田サイズは、いつまでも自分の力で動ける身体づくりを目指すためのプログラムです。若田アスリートジム(運動型)だけでなく、各デイサービスでも、皆さまが安全に、そして楽しく続けられるようサポートしてまいります。また、アスリート向けの若田サイズプログラムもご用意しています。スポーツ障害を起こしやすい学生さんや、スポーツ愛好家の方向けに、体幹の柔軟性・強度を高める内容となっています。ご興味のある方は、どうぞお気軽にご連絡ください。詳細はホームページにも掲載しております。

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	1	0	4	1	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	2	0	0	3	0
午後	3	1	3	5	0	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	1	1	3	4	0

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	0	0	1	1	2
わかたきっず	0	0	0	0	0	1

2026・2/1 現在

毎週土曜開催!

# WAKATASICE

ワカタサイズ

老若男女  
すべての方におすすめ

## 無料体験会

毎週土曜 7:15AM-8:15AM

- ・体力低下を改善
- ・肩こり、腰痛の改善
- ・ストレス解消

公式ラインからお問い合わせできます

体を整えることは、  
毎日を気持ちよく生きること

30th ANNIVERSARY  
WAKATA PROMOTION