

### リニューアルしました！

トレーニング室など、施設全体に人工芝が敷かれ、開放感ある雰囲気になりました!!  
休憩中には、芝の上に横になり、ストレッチされる方が増えました。自分の家にも敷いて運動したいね「ここでお弁当食べてもいいね♪」と話される方々も。

なにはともあれ、皆さんに喜んでいただけているみたいでスタッフ一同嬉しいです。今後自身で体を動かし、沢山汗をかいていきましよう！

食事も美味しく、夜もぐっすりと眠ることが出来ると思いますよ。ご友人や知人の方にもぜひ教えてあげてください。よろしくお願ひします。

午後の部については、月曜日から金曜日まで空きがあります。数名のグループでのご参加も可能です。

◎月曜日から金曜日

午前 10時～12時

午後 14時～16時

送迎無料！

◎1回 2時間(343円の自費が必要)

※介護保険1割負担の方

◎要支援1.2、事業対象者の方

週2回まで利用できます

(要介護認定の方は利用できません)

### 今月のHAPPY BIRTHDAY



出口 ミドリさん

料理やお菓子作りが得意な出口さん。朝早くから作ったりされるそうです!!  
また、毎日のウォーキングも欠かさず行い、自分の身体のためにとても努力されています(^\_^)



榎園 久子さん

お花を育てるのがすごく上手で、たまにあさひなにも飾らせて頂いています!!送迎中にも花の育て方など、たくさん勉強させてもらっています(\*^^\*)



バランスボールに乗り体幹に加え、足先でも芝を掴むことができ安定して乗っていました(\*^^\*)

お手玉の両手投げに苦戦。落ちたお手玉を拾うのに必死な方も数名いました(>\_<)



～お問い合わせ～

インナーマッスルフィットネス教室 あさひな

〒890-0052 鹿児島市上之園町24-10

TEL 099-258-4903/FAX 099-204-9744

HP npo-asahina.jp

作成者:紺屋 安菜