



サロンニュース

トピック

泉州国際マラソン

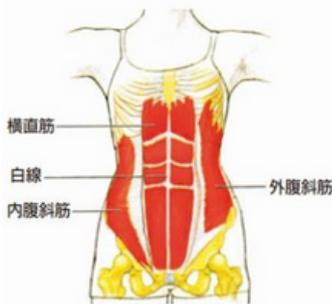
今年も42.195km完走しました。皆様の応援のおかげで去年よりも大幅にタイムが縮まりました！！



自宅健康習慣

筋肉情報

お腹の筋肉を知る



お腹の筋肉は体幹の安定性や姿勢改善にもつながります。各部位に応じたトレーニングをバランスよく行うことが重要です。特に猫背や反り腰等、姿勢が気になる方はお腹の筋肉を意識してトレーニングしてみてもはいかがでしょうか！？

自宅体幹トレーニング



椅子に浅く腰掛け腕は胸に固定し
身体を前後に10回3セット
腹直筋を意識して体幹を鍛える！！

お問い合わせ

ひかりサロン安心プラス向島

場所：近商ストア向島店2階

TEL：075-605-3380

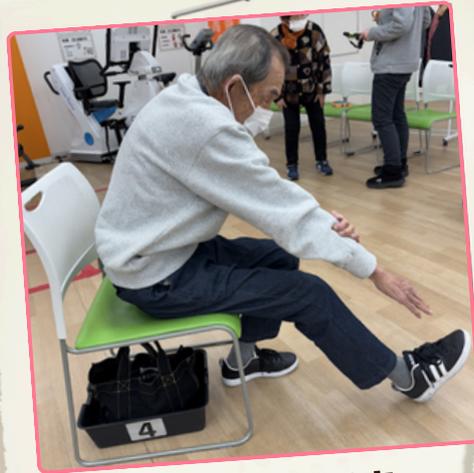
FAX：075-605-3387

担当者：・岡野・森本

サロンの様子



マラソンメダル
夫婦で応援ありがとう
ございます



下肢訓練
体の土台は下肢です



ふまねっと
バランスと脳トレUP

カフンショウ 花粉症対策術

花粉症は、主にスギやヒノキなどの植物の花粉に対して体の免疫系が過剰に反応することで引き起こされるアレルギー疾患です。花粉症の症状を軽減するために、**運動は非常に効果的**です。運動することで血行が促進され、免疫機能が向上し、身体がアレルギーに対抗しやすくなります。特に**有酸素運動**（ウォーキング、ジョギングなど）は、花粉の飛散量が少ない早朝や夕方に行うのが最適です。自宅で**ストレッチ**や**筋力トレーニング**も効果的です！！

エスディージーズ SDGsへの取り組み

環境問題・差別・貧困・人権問題といった課題を、世界の人々で2030までに解決していこう！という計画・目標のことです。すべての人に健康と福祉を目標にひかりサロンでは、2月22日に健やかクラブ久我寿会で体組成計測定、脳トレ運動を24名の高齢者の方に体験して頂きました。健康に一步踏み込んだサービスを実施しています。

サロン空き状況

サービス時間	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
午前/09:00から12:00	○	○	○	○	○
午後/13:30から16:30	△	○	×	×	△

※写真はお客様の許可を得ています。

お客様の声

顔見知りの人と会って喋るのも楽しいし、休んだらもったいない。

M様

こんな良いところに週2回も来れるなんて幸せです。

K様

休まんと来てるやろ。偉いやろ？頑張ってんねん。

N様

ここがなかったら、私今頃どないなってるやろ。ここに連れてほんまに良かった。感謝してます。

M様

行くまではしんどいな、休もうかなと思いますよ。でも行ったら楽しいんよ。運動はボチボチしかやうしませんけど、これからも続けますよ

F様

やっと来れるようになった。行けるってわかった時、本当に嬉しかったです

I様

ここに来て、1年ぐらい寿命伸びた気がするわ

N様

【ご意見・ご要望】

お声を頂きありがとうございます。

「ニトリよりも万代の方がいいです」

2ヶ月に一度ニトリへ遠征に行っていましたが、このような声が多かった為、「マツモト」のほかにも「万代」「コスモス」のような近場のスーパー、ドラッグストアも候補に検討したいと思います。いつも貴重なご要望ありがとうございます。