

今月のご利用風景



ボディケア



折り紙



コグニサイズ



機能訓練

外岡の最近のニュース



私は最近ダイエットを行っています。
今年の5月9日には80キロあった体重が
今では76キロです。
4キロ痩せました。🙏
目標は60キロ。まだまだ道半ばですが
利用者様からカッコいいと言われたい！！
その一心で日々継続精進あるのみと
思いながら頑張ります。
応援よろしくお願い致します。
右の写真は彼女が作ってくれた
ヘルシーディナーです。

ご利用者様の声

【身体的な変化】

足の浮腫みが無くなり足が細くなった！
歩行時に足取りが軽くなった！

【生活面の変化】

近頃は足の浮腫みに悩まされていました。
歩行時のだるさ、外出時の恐怖感があり
ましたがヒラックス大町にてサービス
を受けてから、少しずつですが浮腫みが無
くなってきて恐怖感が減りました！
もっと外に出るためにヒラックスに通い
たいです！

80代女性 要支援2

【スタッフから】良くなりたいという向
上心があるからこそその結果ですよ！
一緒に頑張りましょうね♪

ヒラックス大町
鎌倉市大町2-3-6 ☎ 0467-50-0438