

## ☆今月の施設内風景

温熱療法でリラックス!!



お話ししながらトレーニング!!  
あっという間の時間ですね♪

←利用者様の塗り絵です。  
とても綺麗です...🌸🌸



### 👍スタッフの最近👍

### 👏準備体操からスタート👏



こんにちは、久光です！  
先日、車で静岡へ行ってきました。  
お目当ては『富士宮焼きそば』です！！  
この日はお天気も良く富士山も綺麗に見え、  
心地の良い気候のもと食べる食事は別格でした！！  
帰りに三嶋大社へ寄り、お参りがてら  
『福太郎餅』を買って帰りました。餡子がリーゼントに見えることから別名、『リーゼント餅』  
と呼ばれているそうです(笑)😊



マッサージやトレーニング前に準備体操から始めます。体を徐々に動かす事により体温が上昇し、組織や細胞の動きを活発にします。

ゆっくりと血液の流れを促す事で心臓に無理のない準備ができます!!



ヒラックス大町  
鎌倉市大町2-3-6 ☎ 0467-50-0438