

ここから元気通信7月号

～ここからキャンパス9周年～

ここからキャンパスが9周年を迎えました！！

これもひとえに皆様のおかげでございます。

これからも元気いっぱいのここからキャンパスを宜しくお願い致します♪

来年の10周年も皆様と迎えられようキャンパスでしっかりと運動をしていきましょう！！

ここからキャンパス 管理者 中山美沙

地域の『健康』と『交流』を目指してきた『ここからキャンパス』もおかげさまで9周年を迎えることが出来ました。デイサービスとフィットネスクラブの複合型施設で面白いところです。新型コロナウイルスという見えない敵に翻弄されながらもグループ一丸で頑張ってきました。これからも皆様のご理解協力をいただきながら10周年に向けて、新型コロナにも負けず頑張ってまいります。

フィットネス 管理者 中村英寛



9周年記念品

～マスクケース～

～くさか鍼灸師のツボマッサージ其の壱～



腰腿点 (ようたいてん)

慢性期、急性期の腰痛があるときに押すと効果的なツボです。

一ツボの場所一

手の甲の人差指と中指の骨の間と、薬指と小指の骨の間にこのツボはあります。ツボは左右の手にあり、その中で一番痛いとこや気持ちいいところがあなたのツボになります。

腰痛があるとき、このツボを押しえながら腰の体操をしてみてください。

ここからキャンパスの

Instagram始めました!

←こちらのQRコードからも入れます

フォローして一緒に体を動かしましょう!!



COCOKALACAMPUS

文芸欄

モッコーバラ盛りを待たず剪りにけり
ここから阿品 澄音

水浴びはグムの放水夏つばめ
ここから阿品 永野昌人

降る雨にぬれつつ歩く試歩の道
ここから阿品 福永和江

梅雨晴れや三密胸に外出す
ここから己斐 片岡裕恵

長い事楽しい日日を有難う
ここから己斐 長尾照子

あれこれと梅雨時の想いは空転がす
キャンパス 幽翠

扇風機さん今年も出番の晴れ舞台
キャンパス 文香

霧の中音はすれども太田川
ここから安東 向田千年

足つばを押ししてわかる飲みすぎに
キャンパス MISA