

健康増進施設 PITCH

スタッフレッスン紹介

スタッフレッスンは、30分のショートプログラムで展開しております。



Newレッスン シェイプフィットネス

毎週日曜
12:15~

週替わりでエアロビクスやスロートレーニング
バランスボールにボクササイズと様々なエクササイズを行
うクラスです。スタッフ独自のプログラムで構成した初心
者の方でも行えるクラスです。



ポールdeストレッチ

毎週金曜、土曜
14:15~

ストレッチポールには、筋肉の緊張を和らげ、背骨を正し
い位置へ整え、呼吸を深くし副交感神経を優位にする効果
があります。ポールを使い、体の深部までしっかり伸ばし姿
勢を改善し整えるのにお勧めのクラスです。



らくらくウォーキング

毎週月曜14:30~
水木金日曜13:30~

水の浮力で、膝腰に負担をかけず運動を行えます。
水の抵抗と水圧により筋肉に刺激を与える事もできます。
その水の特性を活かし、様々なストレッチを行い体を
ほぐしていくクラスです。



スイミング入門・初級

水慣れから、クロールや背泳ぎの手回し、バタ足の基本を
練習するクラスです。

毎週木曜、金曜19:15~

毎週土曜11:15~ 毎週日曜14:15~



皆様のご参加お待ちしております。

すむのさと

113

2018年7月15日発行
発行 高尾病院グループ

〒841-0044 鳥栖市高田町210-1 TEL.0942-84-8838

<http://www.koukodou.or.jp>

すむのさと とも館

すむのさと敷地(鳥栖市高田町)の周辺は広大な田園風景が広がっています。季節によって麦
やジャガイモ、お米など様々な作物が育っています。この、すくすくと育つ作物を毎日眺めなが
ら成長している、すむのさととも館(職員専用託児所)の子ども達です。

高田町の農家、松隈様のご好意により毎年6月にジャガイモ畑の一部を子ども達に分けて頂
き、みんなでジャガイモ掘りをさせて頂いております。

普段、なかなか土いじりをする機会が少ない子ども達にとっては、このジャガイモ掘りはとて
も貴重な体験となっています。

年少組の子ども達は裸足でふかふかの畑に入り、一生懸命収穫し年長組はスコップ片手に一気
に掘り起し一輪車いっぱいのジャガイモを収穫させて頂きました。

