

ゴーヤ収穫！

5月に入り気候も暖くなり始めた頃、今年のゴーヤの苗を利用者様と植えました。今年もスクスク元気に育ちます様にと願いを込めて、日々の成長を利用者様と見守っています。ゴーヤのツルはあっという間に伸びてゴーヤの花が咲き、そして小さな実がなりました。間もなくして立派に大きなゴーヤへ成長。6月27日に会長と利用者様と職員で収穫を行い、嬉しさと笑顔があふれる時間となりました。その日の15時のおやつは収穫したゴーヤをおひたしにして、皆さん嬉しそうに召し上がっていました。



苗植え



収穫！

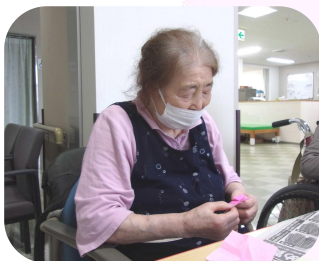


美味！



初夏の壁画製作

利用者の皆さんと初夏の壁画作りを行いました。今回は「あさがお」をテーマに作品作りをしました。格子に、色鮮やかな あさがおの花々を丁寧に飾られました。



入会不要

初心者
歓迎

3ヶ月
短期教室
(全10回)

途中参加
OK

骨盤底筋 ピフイラティス教室

メディカルフィットネス
PRIME

やっています！

こんなお悩みありませんか？

- ☑ 夜間のトイレ回数が増えてきたかも…
- ☑ “運動”しなきゃと思うけど…気づけば3日坊主で終わってる
- ☑ くしゃみや重い物を持った時に、あれっ？と感じる尿漏れ
- ☑ 鏡に映る自分の姿勢が気になり始めた
- ☑ ちょっとした不調が増えてきた

何から始めていいか
分からない



それ、“骨盤底筋”が衰えてきたせいかも？

2026年4月、骨盤底筋ピフイラティス教室を開講しました！大変好評いただいております✨日時・料金などの詳細はお電話にてご説明させていただきます。お気軽にお問い合わせください♪



無料体験実施中！

骨盤底筋ピフイラティスとは？？
教室ではどんなことをするの？

マットの上で仰向けや四つ這いの姿勢から行う科学的根拠に基づいた10種の動きで骨盤底筋群を鍛え【尿漏れ】【便秘改善】【ぽっこりお腹の解消】などに高い効果が期待できる運動です。



メディカルフィットネス
PRIME

〒899-2201

鹿児島県日置市東市来町2986
(湯田内科病院 近く)



Instagram



@PRIME_FIT_KAGOSHIMA

気になった方は
まずは お電話を



099 - 274 - 0228

(担当：梅木)

下記時間帯にお願いします
月曜日～金曜日 9：00～18：30

編集後記

最後までお読みいただき、ありがとうございます。ワールドカップでは惜しくも日本はブラジルに敗れましたが、多くの元気と感動をもらいました。暑い日が続きますので、どうぞご自愛ください。

スマホでQRコードを読み取り
ホームページにアクセスできます

URL <https://kenseikai.biz>
湯田内科病院 広報・環境委員会

