

地域の健康をサポート

フィットネススクール
ココモK.O.K.I.Z.U.N.A

ココロとカラダを整えて 自分を好きになる場所に



2019年6月にオープンした「フィットネススクール ロココモK.O.K.I.Z.U.N.A」。地域に密着したフィットネススクールとして、身体の悩みに合わせたさまざまなサポートを行っています。

店舗マネージャーで理学療法士の谷本一真さんは、まずは「自分の体を知る」ことが大事だと言います。どんな運動が合うかは人それぞれ、その人に合ったサポートと一緒に考えて実践します。最新の機器を使って体の変化を分かりやすく振り返ることができるので、やりがいにつながり、気持ちにも変化が生まれます。「ココロとカラダを変えることで、自分を好きになる場所になれば」と谷本さんは話します。

また、市で行っている事業にも積極的に参加しています。筋力づくりや認知症予防を専門家と一緒に行う「生き生き教室」や、今回の特集で紹介した「とくとくジムチャレ」でも効果が出ている人が多く、サポートできていることを実感しているそうです。谷本さんは「ジムに馴染みがない人も気軽に覗いてほしい」と言います。これからも地域との「きずな」を大事にしながら、たくさんの方の健康をサポートし続けます。

ユーズドショップ 亀田
9/13 K18買取 ¥5,880/g ブランド品販売
貴金属・商品券 高価買取 質預りも
亀田 質店
大洲店 24-5700 バイパス大洲南出入口(北只交差点)より旧56号線へ150m
営業時間 9:00~20:00 定休日 水曜日・7日

Pikara × UCAT
ピカラと宇和島ケーブルテレビが
快適なサービスをお届けします。
在宅勤務 オンライン授業 テレワーク
ピカラ光ネットなら
安定した回線速度で
自宅でのインターネットも **快適!**
お問い合わせはこちらまでお気軽にどうぞ/
宇和島ケーブルテレビ TEL 0895-49-3939 [E2210]

南予地域で働く皆さんの味方です。
なんでも労働相談ダイヤル・無料
いこうよ 連合に
0120-154-052
http://www.rengo-ehime.jp/
相談: rengo-ehime-nanyo@coral.plala.or.jp
労働問題等でお困りの方は南予地協まで
連合愛媛南予地域協議会
宇和島市中央町2丁目4番10号
TEL 0895-28-6679 FAX 0895-28-6689

人生のリスタートをサポートします!
村上勝也法律事務所
弁護士 村上勝也 (愛媛弁護士会所属)
借金、夫婦・男女問題、交通事故、相続、成年後見などご相談ください。
相談料は(1時間ごと)
個人的なご相談は **5000円(税別)** 事業者のご相談は **1万円(税別)**
一定の資力以下の方には **無料法律相談** もあります。また弁護士会員の **分限払い** 制度もあります。
まずはお気軽にお電話ください! ☎ **0893-57-6266**
そして詳細はウェブサイトへ! http://www.murakami-law.net
大洲市中村 231 堂姫製道ビル2階1号
(JR大洲駅から徒歩1分・徒歩2分) **LINE@始めました**