

フレンズジム通信

2023年 5月号



入園、入学や進級など新しい出会いや環境変化の大きかった4月。これから迎える5月は子どもたちも保護者の方々も疲れが出始める時期です。人間にとって、怖いのは「疲れている」ことではなく、「疲れていることを知らない」状態です。自分の疲れを理解していれば休むことはできますが、疲れを感じにくかったり、疲れていてもうまく伝えることができないことも多いと思います。頑張りすぎず、いつもより自分に優しく、多めに休息をとるようにしてみてくださいね！

【GW休業について】

5月3日(水)、4日(木)、5日(金)、6日(土)は、誠に勝手ながらGW休業とさせていただきます。ご了承ください。空きがある場合には振替利用も可能ですので各店舗にご相談ください。

【利用料のお支払方法が変わります！】

2023年4月ご利用分から利用料の支払いが便利になります！LINEを利用した集金サービス「エンペイ」で様々なお支払い方法を選べるようになります。詳しいご利用方法は、改めてDM等でご案内いたします！

【参観週間のお知らせ】

参観は運動プログラム部分の30分程度です。オンライン(zoom)配信も行いますので、ご自宅からでもご参観いただけます。店舗ごとに日程、開始時間が異なりますので、下記のスケジュール表にてご確認くださいませようお願いいたします。ぜひ、活動の様子をご覧ください！

【防災食を食べてみよう】

前年に続き、いざという時のためにフレンズジムで備えている防災食である乾パンやご飯、パンなどを紹介しました。実際に作り方を覚えてもらい、食べてみました。

