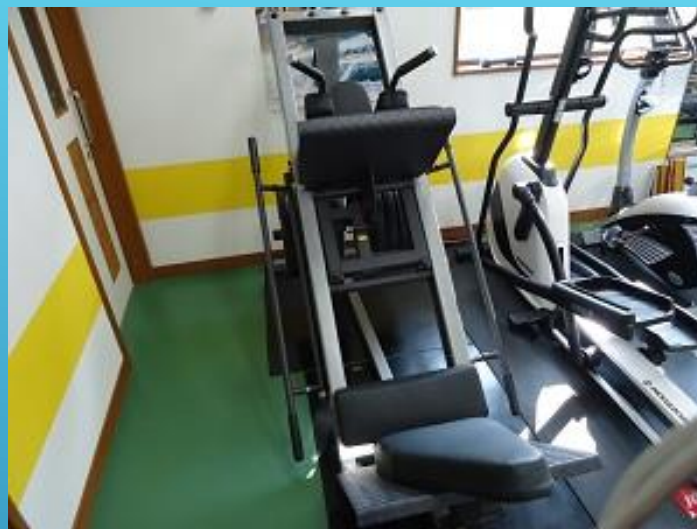


# 健康増進プログラム

そよかぜフィットネス





そよかぜ診療所では、職員の健康推進のために、空手道武仁塾内にあるジムを開放し運動の出来る環境を整えています。ウエイトマシーンや有酸素運動用マシーンなど、種類も豊富でいろんなトレーニングが可能です。もちろん、職員は無料で利用可能です。



仕事帰り、休憩時間、または休日等、職員はいつでも気軽に利用できます。

# 健康増進プログラム

そよかぜボクシング教室



月に1回、青垣町にあります、丹波入江ボクシングジムの入江会長に指導して頂き、ボクシング教室を開催しています。

音楽に合わせて、ボクシングの動作を行う事で、楽しい身体を動かせるので、気分も体もリフレッシュ!



時にはキックの動作も行ったりと、全身運動を楽しく行えます。

ミット打ちでは、「パンッ!」と爽快な音が鳴り響きます。



# 健康増進プログラム



そよかぜワンダーフォーゲル部

第一回 ワンダーフォーゲル部  
姫路にあります、書写山へ！！  
天気も良く、絶好の登山日和でした。  
初心者にはちょうどよいコースでした。  
11月でしたが、結構暑かったです。  
紅葉はまずまずといったところでした。

### 参加者も

「無理なく登れて、楽しかった。また参加して登った時の達成感を感じたいです。」と語っていました。





## 第二回 ワンダーフォーゲル部

丹波市にあります黒井城登山に行ってきました。  
ノルディックポールを使用して登ることで足への負担も軽減  
されました。

今回は外科岡本秀樹医師も参加しました。

12月の登山となりましたが、暖かく汗をかくほどでした。

参加者

「登り切った後の達成感と絶景を味わうことができました」  
と語っていました。

