

P+が五周年!!

十一月六日にP+が開業して五周年を迎えました。今年の開業記念イベントでは、「猿島ガイドツアー」、「特別スタジオプログラム」の開催、横須賀中央駅前にある薬樹薬局管理栄養士の小林美稀先生に「栄養講座・栄養個別相談会」をしていただいたり、昨年よりも活気のあるイベントを行うことができました。

鎌倉散策以来三年ぶりとなった猿島イベント。実は下見を予定していた日は強風のため船が欠航だったので、イベントそのものが実施出来るか心配していましたが、でも当日は！

気持ちの良い穏やかな天気にお恵まれ、無事に開催する事が出来ました。

ガイドツアーでは煉瓦の色や積み方で時代背景を知り、戦時中の弾痕が残っていたりと、当時を振り返りながら兵士の生活様式を学び散策する事が出来て、とても充実していました。参加者の皆さんも元気に歩き通されて、良いウォーキングイベントになったと思います。

特別スタジオプログラムでは、

普段P+で行われていない「誰でもヨガ」や「身体調整体操」などを外部のインストラクターをお招きして行い、充実したスタジオをお届けすることができました。

栄養講座・栄養個別相談会では日頃の食生活で、もっと元気な身体を作るためのアドバイスをしてくださったので、会員の皆様に満足していただけたのではないかと思います。

十五日（火）と二十五日（金）は営業時間を拡大して八時〜二十時まで営業し、大勢の会員さんに運動をしに来ていただけたのでとっても嬉しかったです。

五周年イベントで会員の皆様と、沢山の楽しい時間を共有することができ、ここまで盛り上がりましたのは、ご参加いただいた皆様のおかげです。

本当にありがとうございます。

編集者 村田 美伶

イベントの様子

