



プラトンさん

LET'S PLATEAU!

冬こそプラトールン!
プラトールンは冬に効く!!

Please
be
careful

転倒の増える冬。転倒による骨折は脳血管疾患に次いで寝たきりになる原因の第二位! 寒い外はもちろんですが冬場は室内でも転倒に気を付けましょう!



プラトールンは体をポカポカに温め、自律神経のバランスを整えて体の痛みを和らげます。足腰が弱らないように、体の動きが良くなるように運動を行い、転倒しない体を作ります。嫌でも寒い冬はやってきます。同じ冬なら、冬こそプラトールンをどうぞ! プラトールンは楽しく素敵な冬をご提案します!

ノロウイルスに気をつけて!

careful with the Norovirus

激しい下痢や嘔吐などの症状を引き起こすノロウイルス。ノロウイルスは毎年11～1月に流行し、感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。主に人の手指や食品などを介して感染し、嘔吐、下痢、腹痛などの症状を引き起こします。ノロウイルスの治療薬や予防のワクチンはなく、特に抵抗力の弱い子どもやお年寄りには吐いた物を喉に詰まらせたり、肺に入って肺炎を起こして死亡するケースもあるので注意が必要です。

しっかり手洗い

調理前・食前・トイレの後には特にしっかりと!

食品はしっかり加熱

特にカキ、アサリなどの二枚貝は要注意!



キッチンや調理器具の消毒

頻繁に手を触れるものを除菌



-Voice-

プラトールンご利用者様の声をご紹介します。

色々な人と話しができるのが何より楽しい!

私は平成24年2月からプラトールンに通っています。利用するきっかけは、お嫁さんが私がよく転ぶのを見かねて勤め先の病院の婦長さんに相談したところ、プラトールンを勧められたからです。どんな所かなあと思いつつ緊張してお試し体験をしましたが、その日からプラトールンが大好きになりました。スタッフがとても優しく親切丁寧で驚きました。スタッフ、他の利用者さんが気さくに話しかけてくれ、とても温かい気持ちになりました。初めて乗ったウォーターベッドもびびりするくらい気持ちよかったです。新しく何かを始める事は勇気が要りますが、勇気を出して一歩踏み出して本当に良かったと思います。プラトールンに通って、以前は一日中コルセットを外せなかった腰の痛みが楽になりました。家では中々外出する機会はありませんが、プラトールンで新幹線に乗ることもでき、毎回の買い物レクも色々な所に連れて行ってくれます。何よりプラトールンに来て色々な人と話しができるのが楽しいです。いま私にとってプラトールンが一番の楽しみです。

二口店 安藤 江美子さま



プラトールンセンター
シルバーフィットネス
二口店

〒920-0051
金沢市二口町ハ 28-1
TEL:076-231-2009
FAX:076-231-2049



Kanazawa
marathon

金沢マラソン2015

11月15日に行われた金沢マラソンに増泉店の上山裕二君が出場し無事走りました! 上山君はフルマラソンは今回が初めて。出場が決まってから週一回10キロの練習を重ねてきたそうです。「35キロ地点で足が痛くて歩いてしまいました。無事走走できました。切れない沿道の応援が力になり、プラトールンの利用者さんにも会って勇気を頂きました。来年はしっかり練習して最後まで走って走走したいです!」と語る上山君。本当にお疲れさまでした! 来年は進化した上山君が見られるのか? プラトールンから新たな挑戦者が現れるのか? 皆さんお楽しみに!!



本部情報 Headquarters
〒920-0944
金沢市三口新町 3-6-27
TEL: 076-234-0017
FAX: 076-255-3326

プラトールン公式ホームページ Our home page
プラトールンの想いのつまったホームページです。
<http://pds-plateau.com>
プラトールン 金沢



総合窓口 Contact
見学・お試し 無料 お気軽にご相談下さい

076-234-0017