



2023年3月号

爽ケア
通信

SOU

爽なんだ!!

総合案内

☎0120-966-876

問い合わせ・相談窓口

いつもご利用ありがとうございます。爽ケアの活動をご紹介します。

介護保険外

御用聞き デイサービスをご利用されてる方が有効にお使い頂いています!

「窓拭き」

「簡易DIY」

「草刈り」



御用聞き、簡易御用聞き、定期予約御用聞き。

ちょっとした困り事から利用される方もいらっしゃいます。

こんな事できないか?がありましたら、是非スタッフにご相談ください。

お悩み解決をさせていただきます。

3月のお休みは・・・21日(火)

運動習慣維持の為、振替利用をお勧めしております。

自己都合でのご欠席はお控え願います。ご欠席される場合は振替利用をお勧めしております。

自宅でできる体操シリーズ

- 1 リラックスして立ち、両手を真上に上げながらゆっくり息を吸います。
★鼻から吸って呼吸しましょう!
- 2 ゆっくり息を吐きながら力こぶをつくるように肘を直角にまげます。
- 3 リラックスして立ち、息を吸いながら、肘を身体の前を持っていき肘と肘をつけましょう。



4 肘をつけたまま両肘を顔の上へ向かって持ち上げます。

5 ゆっくりと息を吐きながら、両肘を元の位置に戻します。

少しづつですが肘をつけたままで



呼吸トレーニング

深くゆっくりと酸素を吸い込むことで、全身に新鮮な酸素が行き渡ります。

立って行う事が心配な方は、椅子に座って安全に行ってみてください。

介護保険外 出張教室

一般介護予防事業

知ってましたか？

その名も… **イケメン健康塾**

各校区で **爽ケア** が介護予防教室を開催してます

会場は全部で9校区

多治見市から委託を受けて
地域の介護予防の普及活動をしています

精華
校区

共栄
校区

市之倉
校区

笠原
校区

小泉
校区

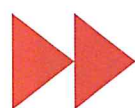
根本
校区

昭和
校区

NEW
養正
校区

NEW
脇之島
校区

「運動したいけど場所が分からない」
「いつまでも健康でいたい」



そんな方に
おすすめの教室です！

各会場、定員がございます。詳しくはスタッフにお尋ね下さい！

介護保険外 **ハンモックフィットネス HANMO多治見店**

シニアのための健康ハンモック運動

【イスもっく】

3月26日 日



ハンモックがあるから出来る運動で【筋肉】も【関節】も、全身をほぐしたり伸ばしたりします！是非この機会にご体験ください！

※もちろん、この日以外の体験も大歓迎です！

日曜日に体験日を設けました！
是非お越し下さい

Point! 10時~/11時~/13時~/14時~
ご都合に合わせて参加頂けます！

デイサービスとの併用利用も増えております！
定期的な運動習慣で健康寿命を伸ばしましょう！

HANMO



体験のご予約・お問い合わせ

☎0572-44-8700

詳しくは公式ホームページをご覧くださいませ。