



2023年5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。

介護保険内

デイサービス

小沢 萌祐子の自己紹介

Q.出身地はどこですか？

A.愛知県春日井市「2歳までは神奈川県」

Q.結婚はしていますか？

A.はい。長男（小1）次男（年中）
になりました。

Q.趣味はなんですか？

A.犬の散歩・ゴルフ・野球観戦

Q.思い出の旅行はどこですか？

A.新婚旅行（北海道）海鮮が美味しかった!!

Q.最近嬉しかった事はなんですか？

A.息子が遠足から帰り、お弁当が美味しかったと言ってくれたことです。

Q.最後に一言お願いします

A.皆さんに元気と笑顔をお届けできるように頑張ります

5月のお休みは・・・**3日(水) / 4日(木) / 5日(金)**

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。

健康栄養シリーズ

筋肉をつけるためには、運動し
筋肉の繊維を壊します（筋肉痛）
その後、タンパク質を摂取すると
筋肉を元に戻し、強くなります

タンパク質を多く含む食品

1位：豚肉 2位：鶏卵
3位：牛乳 4位：大豆

※運動後はプロテイン摂取も
オススメです!!



介護保険外

出張教室 イケメン健康塾

送迎付

4月から新たに始まった、養正教室と脇之島教室。
両教室とも大盛況で**20**名近くの方が参加されています！

養正教室



養正公民館

脇之島教室



脇之島公民館

現在、こちらの町内にお住まいの方が参加されています。

下沢町・生田町・明治町
陶元町・坂上町・元町・星ヶ台

脇之島町・平和町

近所にお住まいの方は健康の為に運動習慣を増やしてみませんか？

介護保険外

ハンモックフィットネス HANMO多治見店

5月・6月限定
❖初回月無料キャンペーン❖



体験当日に…

『ご入会』を希望されたお客さまを対象に

当月4回分のレッスンを
無料で受けられる

とってもお得な企画となっております(^-^)

シニアのための健康ハンモック運動

【イスもっく】



送迎付

10時~/11時~/13時~/14時~
ご都合に合わせて参加頂けます！



デイサービスに通いながら
更に、HANMOで体を整える
併用利用の方も増えております！

HANMO



体験のご予約・お問い合わせ

☎0572-44-8700