



2023年7月号

SGU

爽ケア  
通信

# 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

保険外サービス

イベント御用聞き

道の駅行こう！企画は、合計28名の方が参加されました。

「楽しかった」「また行きたい」との声を沢山頂き、スタッフも嬉しく感じております。

今回以上の企画をまた頑張って考えます。乞うご期待ください!!

瀬戸しなの (オリベ)

道の駅

可児ッテ (リハ)



次回も  
お楽しみに!!



7月17日 (月) は祝日です。また、7月盆の13日(木) 14日(金) 15日(土)をお休み予定の方もお早めにご連絡をお願いします!

(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。

## 健康豆知識～熱中症対策～

暑い季節は、身体を冷やすため汗をかくことで体内の水分量、塩分(ナトリウム)が失われます。失われた水分、塩分をしっかりと吸収し熱中症には気をつけ夏を乗り越えましょう。



運動には  
スポーツドリンク経口補水液



麦茶もミネラル補給に最適  
塩分も一緒に補給できると  
より効果があります。

## 熱中症対策にオススメ!!



介護保険外

# 出張教室 イケメン健康塾

送迎付

笠原教室と市之倉教室のご様子を紹介します。

両教室とも大盛況で**30**名近くの方が参加されています！

送迎可能ですのでお近くにお住まいの方はご相談ください！

笠原教室



毎週土曜日開催

笠原福祉センター

市之倉教室



毎週金曜日開催

市之倉公民館

現在、こちらの町内にお住まいの方が参加されています。

笠原・大畑町  
坂上・陶元町

市之倉・脇之島  
大畑町

介護保険外

## ハンモックフィットネス HANMO多治見店

❖体験会を開催します❖

7月21日(金)11:00~

22日(土)13:00~



"初めての方しかいない"体験会



他の方々についていけるか  
不安のある方も、安心して  
体験を頂ける機会です！！

ご興味のある方は是非この機会に♪

椅子に座ってハンモック  
【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！

Point!

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