



2023年9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



夏,真っ只中! かき氷 イベント

猛暑が続く中、
皆様、夏バテはしていませんか?

運動して熱くなった体を
かき氷でクールダウン!!



5つのシロップを準備しており、
京町の人気1位は「いちご練乳」
小泉の人気1位は「抹茶あずき」です

まだまだ暑い日が続きますので、
沢山体を動かしてお召し上がりください!!



9月のお休みは・・・18日(月)・23日(土)

運動習慣維持の為、振替利用をお勧めしております。

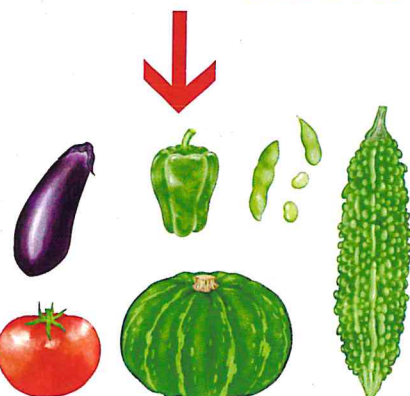
自己都合でのご欠席はお控え願います。ご欠席される場合は振替利用をお勧めしております。

健康豆知識 ~血流・冷え性の改善~

体の熱を取る 効果のある夏野菜

貧乏ゆすりによって血流が良くなり、
女性に多い手足の冷えやむくみやの解消に繋がる!
血流の改善で血栓もできにくくなることで
病気の予防になります。

また、夏野菜は体の熱を取り、冷やしてくれる効果
があります。過度な摂取は冷え性の悪化にも
繋がりますので、食べ過ぎにはご注意ください!!



介護保険外

出張教室 イケメン健康塾

送迎付

隔週で開催しており、皆さんが仲良く体操されています。
どちらも送迎可能です！近くにお住まいの方は
定員に空きがありますので、お気軽にご相談ください！

昭和
(京町)
教室



第2・4火曜日開催 京町公民館

昭和
(大畑)
教室



第1・3火曜日開催 大畑公民館

現在、こちらの町内にお住まいの方が参加されています。

京町・御幸町・平和町
大畑町・錦町・三笠町
青木町

大畑町10区にお住いの方

介護保険外

ハンモックフィットネス HANMO多治見店

椅子に座ってハンモック

【イスもっく®】

HANMOで運動を始めて...

約2ヶ月で身体がとっても変わってきました！



After

Before



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！



身体が柔らかく
なって、床を触
れるようになりました！
＼(^o^)/

HANMO



体験のご予約・お問い合わせ

☎0572-44-8700