



2023年10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 人気メニュー 『歩行訓練』

秋の陽気となり、外を散歩する機会も増えてくるかと思えます。

そこで気を付けて頂きたい事は**転倒**⚠



日々の積み重ねが大事!

デイサービスでの歩行訓練前に足首の体操や足上げを行います。普段散歩をされる前にも体操をしてから歩いて頂くとスムーズに歩け、転倒予防や歩きやすさに繋がります。ご自宅でも安心安全に運動してくださいね♪

10月のお休みは・・・ 9日(月)

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

皆さんご存じですか?

秋バテ!



涼しくなったのに食欲が無い…
なんだか身体がだるい…
このような症状は秋バテかも!?
急激な寒暖差に、身体がついてこれずに起こる症状です。
涼しくなったからと言って油断禁物なのです!

秋バテに負けない方法2選!

- ① 1日3食、栄養とたんぱく質を含んだ規則正しい食事!
- ② 定期的な運動。軽く汗をかく程度の有酸素運動がお勧め★

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、大勢の方に参加して頂いています！

大人気につき送迎に限りはありますが、
近くにお住まいの方はお気軽にご相談ください！

精華教室



第2・4水曜日開催
精華包括支援センター

根本教室



第2・4木曜日開催 根本22区民館

現在、こちらの町内にお住まいの方が参加されています。

長瀬町・虎溪山町・大日町
大正町・西坂町・精華町
白山町・音羽町・十九田

明和町・旭ヶ丘・松坂町
北丘町・幸町・姫町

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®】



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！

続々と身体の変化が現れて
参加者様には大変喜んで頂いております！



ドレ

姿勢が改善され
腕も高く上げら
れるようになりました！(^^)v



HANMO



体験のご予約・お問い合わせ
☎0572-44-8700