



2023年11月号 SOU

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 小泉の管理者が変わります!**

奥田 涼 です!



平成4年生まれの31歳です!
多治見のお隣、可児市大森出身です。
バスケットを20年程続けているので
身体を動かす事は大好きです!
羽生結弦選手似のイケメンと
言われる事が多いので、
皆さん覚えてください(笑)

京町の管理者も変わらず努めさせて
頂きますので、皆様よろしくお願
いいたします!

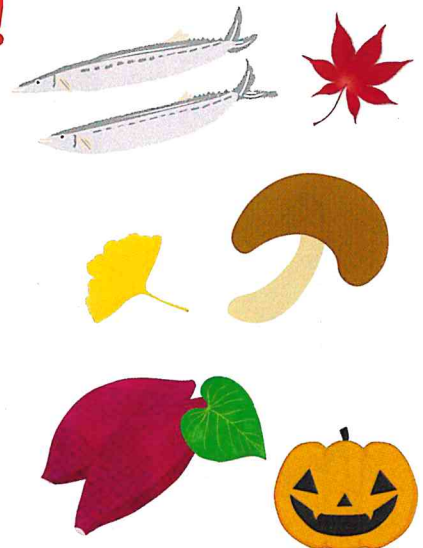
11月のお休みは・・・ **3日(金)・23日(木)**

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 旬の食べ物で疲労回復!

食欲の秋! 旬な食材も多くなります。
キノコ類には疲労回復を助けるビタミンB群。
さつまいもにはエネルギー源となる糖質。
秋刀魚にもカルシウムやビタミンDが多く含ま
れています。
たくさん食事を摂って、身体の健康を維持して
いきましょう!



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、大勢の方にご参加頂いております！

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

小泉教室



第1・3月曜日開催

小泉公民館

共栄教室



第2・4月曜日開催 ふれあい共栄

現在、こちらの町内にお住まいの方が参加されています。

幸町・赤坂・大原
小泉・平井・北丘
喜多町・明和

東山・東栄・高田
小名田・虎溪山

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 月替りに上半身と下半身の運動内容を変化させるので飽きません。
【イスもっく®】 イスに座ってハンモック運動「イスもっく」は弊社考案のオリジナル内容で体の変化を実感して頂けます。



上半身のストレッチ

ハンモックを使って
リズムカルに肩の関節を動かすことで、
肩周りの筋肉が緩み、
腕が上がるようになりました。



下半身のストレッチ

足をハンモックに乗せゆらゆらさせ、
腰から脚全体の裏側を伸ばすことで、
床に手がつく
ようになります。



瞑想

ハンモックに体と心を包み込まれる
ひと時。全身を包み込まれ他の運動
では味わえない
極上のリラックスを体感でき
ます。



ご夫婦で参加される方も増えてきております！
ファミリー揃って、みんなで健康な体づくりを
しちゃいましょう！



HANMO



体験のご予約・お問い合わせ

☎0572-44-8700