



2024年1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**

あけましておめでとうございます!
本年もよろしく申し上げます!



2024年も皆様の健康と健康寿命へ貢献する爽ケアになります!

新年最初の脳トレは
"福笑い"



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

運動前には必ずストレッチを!

寒いと筋肉も収縮して硬くなりやすく、柔軟性が低下するため、筋肉や靭帯、腱などの損傷も起こしやすくなります。

運動前にはストレッチや体操などの準備運動をしっかりと行い、身体を温めて筋肉の柔軟性を確保することが大切です。



介護保険外

御用聞き

介護保険では行えない事を代行します。



なかなか手入れができない
ご自宅のお庭・・・

爽ケアでは保険外サービスとして
草刈りも承ります！



その他、お困り事や悩み事がありましたらご用命ください

介護保険外

ハンモックフィットネス HANMO多治見店

新年あけましておめでとうございます

本年も

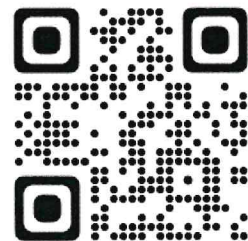


HANMO を
宜しくお願い致します



本年もHANMOに関わる全ての方々の健康と健康寿命に
貢献していけるように、スタッフ一同一生懸命に指導さ
せていただきます！皆様のお体の悩みに寄り添ったプロ
グラムを日々考案中！
お気軽になんでも
相談してくださいね！

HANMO
専用ページは
こちらです！



謹賀新年

旧年中は大変お世話になりました
本年もよろしくお願い申し上げます

令和6年 元旦 辰

体験のご予約・お問い合わせ
☎0572-44-8700