



2024年2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 月に1回の**体力測定!!**

皆さん前月より良い記録を目指して
一生懸命取り組んで頂いています!
11月より身長も測定しています。
久しぶりに測定する事で、
数値に驚かれる方も見られますが、
今後も楽しみながら実施していきましょう!



2月のお休みは… **12日(月)・23日(金)**

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。

健康クイズ ぜひ挑戦してみてください!



Q1.糖尿病に良い料理は次のうちどれでしょうか?

- ①キムチ ②春巻き ③カボチャスープ

Q2.記憶力を高める食べ物は次のうちどれでしょうか?

- ①クルミ ②ヨーグルト ③シソ

Q3.湿布薬はどのくらいの時間貼っていても良いのでしょうか?

- ①3時間 ②10時間 ③24時間

正解は裏面へ!

介護保険外

出張教室 イケメン健康塾

送迎付

～養正教室～

今年度より始まった養正教室。15名程の参加者から始まり、
現在では最大で約20名の方が集まって頂けるようになりました！
送迎も可能ですので、お近くにお住いの方はぜひご参加下さい！



実施日

第1・第3・第5 金曜日

会場

養正公民館

参加費

100円 ※送迎ご希望の方は別途片道100円

★健康クイズ回答★ Q1 ③ Q2 ① Q3 ②

介護保険外

ハンモックフィットネス  HANMO 多治見店



2024年もあっという間に1ヶ月が経ちました！

何かにチャレンジしてみよう！何かを始めてみよう！と
考えている方もみえると思いますが…

もう1ヶ月経っちゃいましたよ！笑

心身の健康は、想っているだけではダメです！

一緒に楽しく健康づくりをしましょう！



いつでも

体験料

0円

さらに…

初月会費

0円

HANMO
専用ページは
こちらです！



体験のご予約・お問い合わせ

☎0572-44-8700