



2024年3月号  
爽ケア  
通信

SGU

# 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HPリニューアルしました!

warming up ③  
リハビリ・運動の開始前に準備体操で身体をほぐします。

① リハもっく  
爽ケアが独自に生み出した「リハビリ+ハフモック」『リハもっく』を行います。柔らかい布は手触りが良く座って行うので安心安全。どなたでも気持ちよく取り組めます。

**1日の流れも写真付きでご紹介!**

新たにスタッフ紹介も掲載!



ぜひご覧ください!!

ご自身やご家族様のスマホで読み取り!

3月のお休みは… **20日(水)**

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。

### 脳トレクイズ

並び替えて一つの言葉を作りましょう! 正解は裏面へ!

Q1. もきんがど

ヒント: おでんに入っています!

Q2. よくんかうり

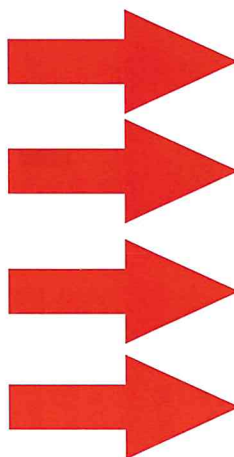
ヒント: お茶に合う和菓子

Q3. ずうみっぽて

ヒント: 夏によく使うおもちゃ

Q4. かけいうんす

ヒント: 一度に買うとお得!






介護保険外

# 出張教室 イケメン健康塾

送迎付

## ～脇之島教室～

今年度より始まった脇之島教室。20名程の参加者から始まり、現在も引き続き多くの方に来て頂いています。

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！



脇之島公民館

実施日  
第2・第4 金曜日

時間  
14時～15時

参加費  
100円 ※送迎ご希望の方は別途片道100円



★脳トレクイズ回答★ Q1.がんもどき Q2.くりようかん  
Q3.みずてっぽう Q4.かいすうけん

介護保険外

## ハンモックフィットネス HANMO 多治見店

堀尾怜未ちゃん！【リスもっく】もデビューしました(\*^^\*)



学生時代はチアリーディングをしており、体もとっても柔らかい  
怜未ちゃん(^^)素直で明るくとても人懐っこい性格で、皆さまの  
健康の為に頑張ってくれてます！

老若男女問わず【健康】を提供できるHANMOを知らない方もみ  
えます！身近にいる大切な方に是非おえてあげてくださいね！

いつでも

体験料

0



さらに…

初月会費

0



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