



2024年6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

★新メニュー!手指訓練★

オリベでは利用者様から
「指が動きにくくなった」「握力が落ちた」等の
声が多く、新たに手指訓練を導入しました!
ゴルフボールを使い、
握ったり指を伸ばす事で、
さっそく握力が向上した
などのお声も聞けました!



リハでも近日中に
導入できるよう準備します。
お楽しみにしてください!

6月はお休みはございません。毎週のご利用お待ちしております!

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

普段からお散歩をされたり
デイサービスでも歩行訓練を
頑張っていただけですが
姿勢は意識出来ていますか?
意識するポイントが多くあり
ますので、どれか一つでも
意識して歩けると良いですね!

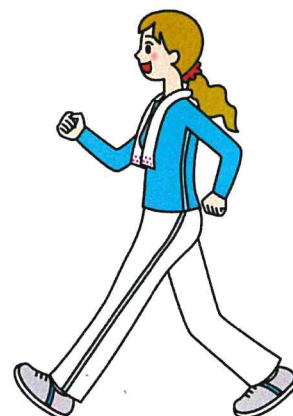
★正しい歩行姿勢★

目線はまっすぐ!!

胸を張る!!

お腹は出さない!!

踵から着地!!



肘を軽く曲げて
後ろに引く!!

歩幅は少し広く!!

親指で地面を蹴る!!

介護保険外

出張教室 イケメン健康塾

送迎付

～昭和教室～ 《平和町・大畑町にお住まいの方へ》

昨年度まで2会場に分かれて隔週で開催しておりましたが、
今年度より毎週火曜日に開催することになりました！
人数も増え、20人程の方が一度に運動していただけています！



会場：パークレーンズ

開催日

毎週 火曜日

時間

10時00分～11時00分

参加費

100円

※送迎ご希望の方は別途片道100円



介護保険外

ハンモックフィットネス HANMO 多治見店

毎回のレッスンで足腰を動かす事で

【躓かなくなった方】

【ふらつきがなくなった方】

増えてきております！



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