



2024年10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

皆さん一生懸命に歩行訓練に取り組まれています!

歩行前の準備体操から大きく足を動かしたり、

ストレッチしていただいております。

毎月1週目は10分間歩行で測定会も行っております。

歩行訓練の内容も週替わりでテーマを決めて

種類豊富な歩行訓練を行っております。

さらに皆さんが元気に歩けるように

努めていきます!



準備体操



障害物歩行

10月のお休みは… **14日(月)**

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

運動の秋! 散歩を再開しませんか?

秋の気候になり、外を歩きやすくなってきました。

皆さんは1日何歩、歩かれていますか?

75歳以上の方だと、1日に5000歩が目標歩数で、

20分~30分歩けると良いと言われています。

ぜひ少しずつご自宅でも歩く量を増やして、

さらに健康な身体を目指していきましょう!



介護保険外

出張教室

イケメン健康塾

送迎付

～笠原教室～

《笠原にお住まいの方へ》



毎回20名程の方が参加していただけており、とても活発に体操されています。特に脳トレが大好評で、毎回皆さん苦戦しつつも楽しみながら笑ってごまかして取り組まれています。ご興味がありましたらスタッフへご相談ください!



会場：笠原福祉センター

開催日

毎週土曜日

時間

10時00分～11時00分

参加費

100円

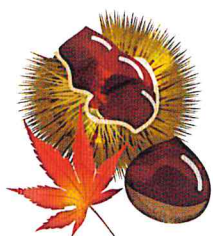
※送迎ご希望の方は別途片道100円

介護保険外

アクティブシニアのための  HANMO 多治見店

運動の秋！ハンモックで運動習慣を

10月に入り運動の秋がやって参りました。
現在家でじっとしている事が多い...というそのあなた。
HANMOで運動習慣を始めてみませんか??
アットホームな雰囲気です45分間の簡単な体操を行います。
どんな方でも簡単にご参加いただけます◎
見学・体験は「無料」で承っております!
お友達同士やご夫婦、
大歓迎です。お気軽に
お電話ください♪



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