



2025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!

旧年中は大変お世話になりました。
本年も変わらぬお付き合いをどうぞ
よろしくお願いします。

寒さも厳しくなり、体調を
崩しやすくなる季節ですが
今年も皆様が健康に
元気に爽ケアに
通っていただけるよう、
スタッフ一同努めていきます!!



1月のお休みは… **1日(水)・2日(木)・3日(金)・13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。

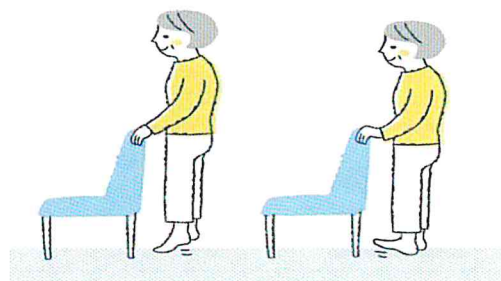
健康豆知識

感染症に要注意!

手洗い、うがいの基本的な対策を徹底し、水分補給も忘れずに!
1日1L~1.5Lを目安に、こまめに補給していきましょう。

【簡単にできる! 感染症予防体操】

定期的な運動も感染症予防に繋がります。
良い姿勢を意識して、つま先立ち→かかと立ちを
交互に30回行ってみましょう。冷えやすい足元を
温め免疫力も高まります(座ったままでも○)



介護保険外

出張教室 イケメン健康塾

送迎付

～根本教室～ 《根本・北丘・松坂町にお住いの方へ》

ご近所様同士の参加も多く、アットホームな雰囲気です。穏やかに笑いながら体操や脳トレを行っております！
寒くなって外に出にくくなりますが、お気軽にご参加ください。
ご興味がありましたらスタッフへご相談お待ちしております！



会場：22区民館

開催日

木曜日 (第2・第4)



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

あけましておめでとうございます！

昨年もHANMOをご愛顧頂き誠にありがとうございました♪

2025年もどうぞ宜しくお願い致します！

寒さで身体がこわばりやすい時期ですね△

怪我をしない様普段からのストレッチや運動がとても大事になります。自身では伸ばしきれない部分までハンモックでは気持ちよくストレッチができますので冬の運動に最適です◎

新しい仲間も随時募集中ですので是非お誘い合わせの上で体験くださいね👋



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

