



2024年4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

皆様が取り組んでる「リハもっく」



東京国際展示場で全国の介護事業者に発信してきました!



全身のストレッチ効果を
来場者に体験してもらいました

来場者数は 延べ **14,302人**

多治見発のリハもっくを今後も更に改善・改良をしていきます!

4月のお休みは… **29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。

健康体操シリーズ

暖かくなり、散歩もしやすい
気候となりました。
外を歩く際、転倒しない為にも
ご自宅でもできる
簡単な下肢の筋力向上体操を
ぜひ行ってみましょう!

目指せ!下肢筋力UP!

1 ひざ伸ばし 5セット (右左1回を1セット)



- 1 背筋を伸ばしていすに浅く座る。
- 2 4秒かけて片足を持ち上げ(ひざを伸ばす)4秒かけて元に戻す。

2 ひざ曲げ 5セット (右左1回を1セット)



- 1 いすの背もたれを支えにする。
- 2 4秒かけて片足を曲げ、4秒かけて戻す。

介護保険外

出張教室 イケメン健康塾

送迎付

～北栄教室～

今年度から北栄教室でのイケメン健康塾が新しく始まりました！
初回は4月3日に開催し、多くの方にご参加いただきました。
送迎も可能です。明和・旭ヶ丘にお住いの方はぜひご参加下さい！



会場：旭ヶ丘公民館

実施日

毎週 水曜日

時間

13時50分～14時50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

お陰様で3周年！
いつもHANMOをご愛顧くださり本当にありがとうございます♡
これからも感謝の気持ちを持って皆様の健康を全力でサポートしていきます！



3RD ANNIVERSARY

3周年を迎える事ができたのも皆様のご支援のおかげです。本当にありがとうございます！
この3年間の歩みを振り返り、また新たな気持ちで頑張っていきます！



いつも楽しく通っていただきありがとうございます。笑顔あふれる教室で私も毎日を楽しみにしております！
これからも一緒に健康な体を維持していきましょう！



皆様から元気とパワーを頂いてばかりの毎日なので、皆様の健康に少しでも貢献できるよう精一杯頑張ります！
今後もHANMOをよろしくお願いいたします。



いつもありがとうございます！
皆様に少しでも楽しんで頂けるように、頑張っていきます！
これからも、笑いながら楽しく元気に体を動かしていきます！



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