

介護保険外

出張教室 イケメン健康塾

送迎付

～小泉教室～ 《小泉・赤坂・幸町にお住まいの方へ》

ホールで大きく身体を動かす事ができています。
現在30名前後と、大勢の方にご参加していただいています！
エアコンも効いていますので、涼しい中で体操できます。



会場：小泉公民館

開催日

第1・第3 月曜日

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

イスもっく

イスもっくでは下肢運動も充実して行っております！
自身ではストレッチできない部分もハンモックを使う事で
無理なく気持ち良くストレッチができます。
足元から元気を作って、日常生活を過ごしやすいしましょう♪



御用聞きも承ります◎

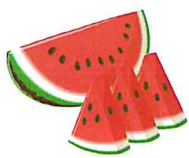
病院受診から、お出掛け
草むしりなど気軽にお声
掛けください！
※詳しくはスタッフまで
ご相談ください♪



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





2024年8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

小泉リニューアル!!

7月より爽ケアリハビリセンター小泉がリニューアルしました!

筋トレやストレッチを新たに導入し、ご自身で体を動かすことをメインにさらに健康増進に繋がる内容にしました。



【新メニュー】
タオル体操



バイクは
全6台

我々のミッションである

【価値ある幸福な健康と健康寿命に貢献する】

この想いをもち、皆さんが元気・健康になっていただけるよう、スタッフ一同今後も努めていきます!

8月のお休みは… 12日(月)・13日(火)・14日(水)・15日(木)

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

皆さん知っていますか?

しょねつじゅんか

【暑熱順化】

暑さに徐々に身体を慣らしていく事です。急激な猛暑となっていますので熱中症・夏バテにならない工夫をして暑さに負けないようにしましょう!

軽運動や
ウォーキング



お風呂も効果的!



一番大事な事は“汗をかく事”