



2024年11月号 SOU

爽ケア  
通信

# 爽なんだ!!

総合案内

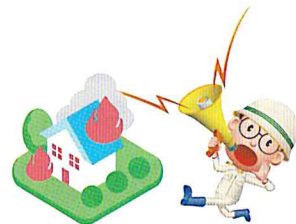
☎0120-966-876

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**

## 両店舗で避難訓練を実施しました!



営業時間中の火事を想定した  
避難訓練を実施しました。

通報訓練から避難・誘導訓練  
消火訓練を定期的に行います。

訓練後の振り返りも行い  
避難の改善を行っています。

災害が発生した場合でも

スタッフが安全にしっかりと誘導できるよう

研修しております!



11月のお休みは… **4日(月)・23日(土)**

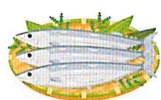
運動習慣維持の為、振替利用をお勧めしております。

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

## 食欲の秋! 食べてもっと健康に!

【食欲の秋】秋が旬の食べ物の健康情報をご紹介します!



**秋刀魚**

脳の発達に効果的で記憶力の向上や脳の老化防止に効果あります!



**梨**

むくみや高血圧の原因のナトリウム(食塩)を体外に排出します!



**さつまいも**

食物繊維が腸のはたらきを活発にし便秘予防の効果があります!

介護保険外

出張教室 イケメン健康塾

送迎付

# ～市之倉教室～《市之倉にお住まいの方へ》



毎回25～30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。特に脳トレは、間違えても笑ってごまかす!事で笑いが絶えない時間となっています。ご興味がありましたらスタッフへご相談ください!



開催日

毎週金曜日

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

会場：市之倉公民館

介護保険外

アクティブシニアのための  HANMO 多治見店

## お友達紹介キャンペーン実施中!!

HANMOでは11月期間限定キャンペーンを実施しております! ご入会後はご紹介者様は勿論、お友達の方にも特別特典をご用意しております♪

この機会に是非HANMOをご体験くださいませ◎



### 友だち紹介 キャンペーン

11月中のご成約で

【紹介者】

12月レッスン料

50%OFF

【お友だち】

初月レッスン料 (条件付き)

無料!!



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