



2025年2月号

SGU

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

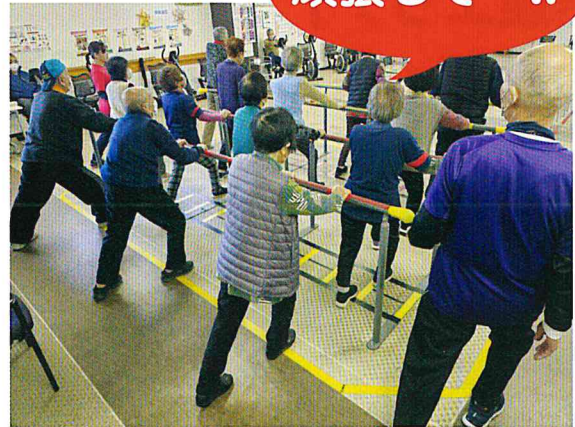
いつもご利用ありがとうございます。爽ケアの活動をご紹介します。

デイサービス

やる気満々！歩行訓練！

頑張るぞー!!

歩く前は手すりに掴まりながら準備体操をしています。普段伸ばさないアキレス腱や内もももしっかりと伸ばしていきます。



月初めは10分間でどれだけ歩けるか測定会を行います。普段よりも休憩なしで歩ける方々も多く、長距離を歩けています。一生懸命良い記録を出す為に頑張っています。

2月のお休みは… **11日(火)・24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

コーヒーは体に良い？

コーヒーは、血液をサラサラに保つ、思考力を高めるなど適量であれば健康に良い効果が期待できます。

【飲み過ぎには注意！】

飲みすぎると消化器官に負担がかかります。

1日3杯までを目安に、砂糖の入れ過ぎにも気をつけましょう。起床してすぐ白湯もオススメです。朝一番に温かいものを飲むと代謝が上がります♪



出張教室

イケメン健康塾

送迎付

～**精華教室**～ 《精華校区へお住まいの方へ》

【実施内容】

●脳トレ・座位のストレッチ・下肢筋トレ

【送迎エリア】

●西坂町・住吉町・音羽町・虎溪山町・長瀬町

合言葉は
笑って
ごまかす!



開催日

水曜日 (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

会場：精華地域包括支援センター

介護保険外

アクティブシニアのための  **HANMO** 多治見店

運動回数を増やしたい方へ

HANMOではご自身の身体の状態合わせた運動量をオススメしております!

「コース(回数)の変更」や「2時間続けてのご参加」
「デイサービスとの併用利用」が可能ですので是非スタッフまで
お気軽ご相談くださいね◎



【伊斯もっく】※ご自宅まで送迎付き※

- 月4回コース・・・6600円～
- 月8回コース・・・8800円～ *人気No.1!*
- 月12回コース・・・11000円～



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