

やすらぎ便り

2025年11月号



元気に
明るく
健康に！

冬の足音が聞こえてきました。
冷えや風邪に負けないよう
今のうちからしっかり体力づくりを！

”やすらぎ健康館で”
一緒に元気な冬を迎えましょう ✨



ジョギーマシン



設
備
紹
介

ジョギングはもちろん、ゆっくり歩くだけでも
しっかり効果を実感できるマシンです。
自分のペースに合わせて、無理なく続けることで
体力づくりや健康維持につながります。
安全クリップ付きなので、万が一のときも
すぐに停止でき、安心してご利用いただけます。

お
誕
生
日
会



先日、散歩をしていたら
パトカーが2台停まっていた、
警察官の方々が慌ただしく動いていました。
何事かと思ったら
「熊が出たので気をつけてください」とのこと！
ボランティアで早朝に公園の掃除をしているのですが、
ちょっと怖くなってしまいました。
次からはバットを腰に差していこうかな…
なんて、かなり本気で考えながら、
今日も元気に活動しています。 施設代表

スタッフ便り



11月の空き状況

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	×
午後	○	○	○	○	○	△

○…空きあり △…要相談 ×…空きなし

機能訓練型デイサービスやすらぎ健康館
TEL 027-0883 高崎市剣崎町224-13
FAX 027-388-8198
お問い合わせ時間 月～金 8:30～17:00

お問い合わせ
体験希望はこちら

TEL 027-388-8195

[http://
yasuragi-kenkokan.com/](http://yasuragi-kenkokan.com/)

