

やすらぎ便り



元気で
明るく
健康に

冬の光がやわらかく差し込む12月を迎えるました。
年の瀬で忙しさも増しますが
身体を温めながら無理なく過ごせるよう
今月も皆さまと心安らぐ時間を重ねてまいります。
また
コロナウィルスやインフルエンザが流行しやすい季節です。
当施設においても各所の消毒・換気を徹底して
感染対策に努めています。
皆様も、手洗いや換気、体調管理を心がけ
体調に不安がある際は無理をせずスタッフへお知らせください。



平行棒

設
備
紹
介

筋力をつけたり
関節を動かしたりして
歩く力を維持します。

バレリーナのような足上げや障害物をまたいだりしながら
いつまでも自分の足で歩けるよう無理なくトレーニングを続けましょう。



スタッフ便り

12月に入り寒さ対策が欠かせなくなりました。
毎朝、伸びをすると、ふくらはぎがつりそうになります。イタタタ...

今年は昨年以上に気をつけて
早々とレッグウォーマーと腹巻きを
身に着けています。

皆様も温かいお召し物とお食事で
お元気に冬本番を
お迎えくださいませ。



施設副代表

12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

〒370-0883 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
体験希望はこちちら

TEL 027-388-8195

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

※12月27日から1月4日まで
お休みとなります。

