

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

コロナウイ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
感染対策に努めております。

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。

