

やすらぎ便り

元気で 明るく 健康に !

新しい年を迎え、
穏やかな気持ちで1月を迎えることができました。
皆さんにとって、本年が健やかで心安らぐ一年と
なりますよう、スタッフ一同、心より願っております。
寒さの厳しい時期が続きますが、
身体をしっかりと温め、無理のないペースで
お過ごしいただければと思います。



設備紹介

マッサージ



利用者の皆さまに、 大変ご好評いただいております！

こちらのマッサージは、運動後の筋肉の疲れを和らげ、体調を整えることを目的として行っております。

施術は、社内研修により技術を習得した職員が担当し、安心してご利用いただけるよう心がけております。

なお、職員の指名はできません。
当日勤務しているスタッフが、順番に対応させていただきますので、
あらかじめご了承ください。

1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

お問い合わせ時間

http:// 月～金 8:30～17:30
yasuragi-kenkokan.com/

スタッフ便り

Mさん



ジャーナリング
(書く瞑想)を
ご存知ですか？

気持ちがフレッシュな朝に、思い浮かんだことをそのまま書くのがジャーナリング。
前後の流れは気にせず、感謝の気持ちや今日の小さな目標も書いてみます。夜に一日を振り返るのもおすすめ。
実践で成果を出した体操選手もいるそうです。
三日坊主でもOK、始めてみて。
僕も昨年から、パソコンで気楽に続けています。



お問い合わせ
体験希望はこちら

TEL 027-388-8195

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