

# やすらぎ便り

元気に 明るく 健康に！



少しずつ**春**の気配が感じられる季節になりました。  
寒さでこわばった体を、ゆっくりほぐしてみませんか？  
無理なくできるストレッチややさしい体操を取り入れ、  
体をほぐしながら血行促進や転倒予防につなげています。  
体が軽くなると気持ちも明るくなりますよ！

ここで

## 通所体験者様大募集！

見学や体験利用を随時受け付けております。  
「ちょっと気になるな」という方も、ぜひお気軽にご相談ください。

### レッグプレス

### 設備紹介

座った姿勢で安全に下肢の筋力を鍛えることができるマシンです。

太ももやお尻、ふくらはぎの筋肉をバランスよく強化し、立ち上がりや歩行に必要な筋力向上に効果的で、転倒予防にもつながります。

可動域や負荷の調整が可能のため、無理なくトレーニングを行うことができます。



### スタッフ便り

桃の節句を過ぎ、ようやく春めいて来ましたが、まだ寒い日もありそうです。

そんな日には、温泉にでも入って体を温めるのが一番ですね。

先日、高崎市倉渕町にある、某温泉に行きました。

その温泉は、濃厚で金色(黄褐色)に輝き、日の光に照らされて虹色に輝くことから「奇跡の湯」と言われているそうです。

ほんのりと漂う石油のような独特な温泉臭があり、鉄分を含む塩化物泉で、まさに名湯でした。

体も心も温まり、

気持ちよかったです。 **Hさん**



### 3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

月～金 8:30～17:00

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