

やすらぎ便り

元気に
明るく
健康に



桜が咲き

春の訪れを感じる季節となりました。

外に出るのが気持ちよくなり、体を動かす機会も増えてきますね。

軽い体操やストレッチを取り入れながら

無理なく体を整えていきましょう。

春のやわらかな空気とともに、

心も体も軽やかに過ごしていきましょう。

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。

スタッフ便り

こんにちは。

4月に入り、暖かくなってきましたね。

春の花が華やかに咲くようになり、私もやすらぎ健康館に通う道で、モクレンやハナミズキを楽しませてもらっています。

また、新年度になり、新しい制服の学生の元気な姿を見かけると、私も何か新しいことを始めてみたい気持ちにさせられるとともに、彼らを見習って、改めて日々頑張らねばと思います。

まだ寒暖差は激しい時期。

皆さま、体調には気を付けて

お過ごしください。  Szh

レジスタントチェア

設備紹介

レジスタンスチェアは、椅子に座ったまま安全に筋力トレーニングができる運動器具です。

腕や脚を動かすことで適度な負荷がかかり、無理なく筋力の維持・向上を目指せます。

立ち上がる必要がないため、転倒の心配が少なく、関節への負担も抑えられるのが特徴です。

運動が苦手な方や、体力に自信のない方でも安心して取り組めるため、介護予防やリハビリ、日常生活に必要な動作の改善にもつながります。



4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

<http://yasuragi-kenkokan.com/>