

やすらぎ便り

元気に
明るく
健康に！

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下さい。



新緑がまぶしく、さわやかな風が心地よい季節となりました。
外で過ごす時間も増え、体を動かすのが気持ちよく感じられますね。
無理のない運動やストレッチを取り入れながら、少しずつ体力づくりを進めていきましょう。
日々の積み重ねが、疲れにくく元気に過ごせる体につながります。
季節の心地よさを感じながら、いきいきとした毎日を過ごしていきましょう。

設備紹介



エルゴメーター

主に下半身を中心に全身の持久力や筋力を安全に高めるための有酸素運動機器です。

座ったままペダルをこぐため、関節への負担が少なく、体力に不安のある方や高齢の方でも無理なく取り組めます。

負荷は細かく調整できるため、その日の体調や目的に合わせた運動が可能です。

また、心拍数や運動時間、消費カロリーなどを確認しながら行えるため、効率的な健康づくりに役立ちます。

継続することで、筋力の維持向上だけでなく、血行促進や心肺機能の改善、生活習慣病予防にもつながります。

スタッフ便り

新緑が眩しい季節になりました。
爽やかな風を受け、散歩するのが心地よいですね。
空を見上げれば色鮮やかな鯉のぼりが元気よく泳いでいます。
今月はあの鯉たちに負けないくらいハツラツとした日々を過ごしたいと思います。

梅雨入り前の変わりやすいこの時季、皆様もくれぐれも体調にお気をつけてお過ごしください。



Mさん

5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

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/>