

2026年7月号

機能訓練型デイサービスやすらぎ健康館

やすらぎ便り

元気に 明るく 健康に！

青空と暑さに、夏の訪れを感じる季節となりました。
気温の高い日が増え、体に疲れがたまりやすい時期でもあります。
こまめな水分補給を心がけながら、
無理のない運動や体操を続けていきましょう。

適度に体を動かすことで、体力の維持や気分転換
にもつながります。
暑さに負けず、元気に夏を楽しめる体づくりを
進めていきましょう。



スタッフ便り

連日の猛暑が続く中、それでもグラウンドで全力を尽くす高校球児たちの姿に、私は、毎年勇気と元気をもらっています。
今年の私の推しは、群馬県出身で奈良・智弁学園のキャッチャー兼キャプテンを務める角谷哲人くん。チームを支える頼れる主将として、甲子園での活躍を期待しています。ぜひ、皆さんも応援をよろしくお願いします！

Mさん



お問い合わせ
体験希望はこちら

TEL 027-388-8195

お問い合わせ時間

月～金 8:30～17:00

〒370-0883

高崎市剣崎町224-13

FAX 027-388-8198

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



設備紹介

ドクターメドマー

脚の血流やリンパ流を改善するマッサージャーです。筋肉の動きをエアマッサージで機械的に作り出し、抹消静脈の血流やリンパ流を改善します。

- ・血行促進・疲労回復
- ・筋肉の疲れを取る
- ・筋肉のコリ解消
- ・疲労・足のだるさの緩和



などの効果が期待できます。

7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