

やすらぎ便り

元気に 明るく 健康に！



朝夕に少しずつ秋の気配を感じる季節となりました。
夏の疲れが残り、体が重く感じることもある頃です。
無理のない運動やストレッチで体をゆっくり動かし、心と体を整えていきましょう。

少しずつ過ごしやすくなる季節に合わせて、体力もゆっくり取り戻していきたいですね。
秋を元気に楽しめるよう、健やかな体づくりを続けていきましょう。

ホットパック



設備紹介

電気の力でパックを温め、身体の気になる部分に当ててじんわりと温める温熱機器です。

身体を温めることで血行を促し、筋肉の緊張やこわばりをやわげるとともに、心地よい温かさで身体をリラックスさせます。

特に、肩や腰、膝など、冷えやこわばりを感じやすい部分のケアに適しています。運動前あるいは後に使用することで、身体を温めて動きやすくしたり、リラクゼーションとして活用したりすることもできます。一人ひとりの状態や体調に合わせ、無理のない温度・時間で使用し、心地よく身体を整えるために活用しています。

先日、人生初の同窓会に行ってきました。40代後半ともなると、男性は重職に就き、女性は東京在住者も多く仕事もしていて、とても素敵に見えました。

高校を卒業して30年。

自分はそんな輝かしい未来には立っていない…などと思いつつも、

先生や同級生たちと懐かしく楽しい時間を過ごしました。

深く話せば色々あるのでしょうかね。

歩む道は人それぞれですが、出会いは大切にしたいと思った一日でした。

スタッフ便り



Yさん

9月の空き状況

お問い合わせ体験希望はこちら

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
午後	○	○	○	○	○	

○…空きあり △…要相談 ×…空きなし

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/>

お問い合わせ時間 月～金 8:30～17:00