2026年10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！



秋の風が心地よく、過ごしやすい季節となりました。
暑さも和らぎ、体を動かすのにぴったりの時期です。
無理のない運動やストレッチを楽しみながら、少しずつ体力を高めていきましょう。
体を動かすと気分もすっきりし、毎日の活動も楽しくなります。
秋の心地よさを感じながら、元気にいきいきと過ごしていきましょう。

スタッフ便り

近頃はすっかり秋めいてきましたね。
ここ2年ほど、秋になると「いかぺら」に参加しています。
「いかぺら」は、「伊香保温泉」×「アカペラ（楽器の伴奏なしで歌う）」のイベント。全国から、200以上のグループが伊香保の温泉街に集まり、歌声を響かせます。
私は、30歳頃にアカペラにハマり、子育てのため離れていましたが、20ン年のブランクを経て、3年ほど前から再開しました。
一度手放した趣味も、再びやってみると意外となんとかなるものです。
皆さんも「昔は好きだったなぁ」と思うことがあれば、もう一度チャレンジしてみてはいかがでしょうか。



Sさん

設備紹介

NEW

トレーニングバイク



主に脚を動かす有酸素運動ができるトレーニングマシンです。
歩くことに必要な脚の筋力や持久力の維持を目指しながら、無理のない範囲で運動できます。
ハンドルで身体を支えやすく、座って行えるため、立った状態での運動に不安がある方にも取り入れやすいのが特徴です。
体力やその日の体調に合わせて運動量を調整し、日々の運動習慣づくりや健康維持に活用しています。

10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/