サンプラザ平成
デイケアセンターかがやき

【空き枠状況のお知らせ】

■生活の維持にも定期的な運動を

このところ急に寒くなり、秋が深まってきたと感じるこの頃です。
寒くなると、出かけるのも億劫になりますが、この季節に運動することが、筋力や歩く力を保ち、冬を元気に過ごすための大切な習慣になります。
寒さによって血管が収縮すると、血圧が上がりやすくなります。一方、習慣的な適度な有酸素運動には血圧を下げる効果があり、筋力・バランス運動を組み合わせることは、身体機能の維持や転倒予防にも役立ちます。
だからこそ、外出を控えがちな今こそ、暖かい室内で、体調に合わせて無理なく身体を動かす機会を。かがやきでは、お一人おひとりの状態に合わせたリハビリを通じて、冬も「動ける毎日」を支えます。

■曜日別空き枠状況

月曜日	○	受入可能
火曜日	△	要相談（人気枠につきお問合せください）
水曜日	◎	空きあり（対応スムーズです）
木曜日	○	受入可能
金曜日	△	要相談（人気枠につきお問合せください）
土曜日	◎	空きあり（週末のご利用に）

※体験も随時受入中！お困りごと、ご相談ください！

お問合せ TEL 06-6417-0717 FAX 06-6417-7700
担当 福山