

デイフィット ラクティより

新型コロナの終息の見通しがまだまだ立たない状況ですが、家に閉じこもっているのは**足腰が弱ってしまう**ことを、昨春の自粛生活で実感されたかたも多いのでは無いでしょうか？ **大切**なのは、感染対策を万全にしながら、**定期的に身体を動かす事**です。

自分1人で運動は難しいかたは、この機会に当社の3時間フィットネス型デイサービス『**デイフィット ラクティ**』をご検討ください。

◆新型コロナ対策徹底

頻回の消毒・手洗い・換気
全員マスク、職員はゴーグル
少人数グループ制



◆無料体験/見学受付中

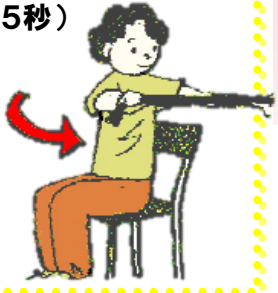
ちよこつと体操①

運動は筋肉や骨を衰えないようにするだけでなく、呼吸器や心臓などの循環器に良い影響を与え、脳や神経を良い状態に保ちます。**毎日積極的に体を動かして、貯筋をしておきましょう。**

<注意>体操中は息を止めないこと！！
数を数えながら体操すると良いですよ。

ストレッチ からだひねり (15秒)

- ねらい
体の横側の筋肉を伸ばします。
- 方法
椅子に座り、タオルや棒を持ち体を横にひねります。



Let's 脳トレ!

『せつぶん』がひとつ隠れています。見つけましょう。

せ	ん	つ	ぶ	つ	ぶ	ん	せ	ん	つ
ぶ	つ	せ	ん	せ	ん	せ	つ	せ	ぶ
つ	ぶ	ん	ぶ	ぶ	ぶ	せ	ぶ	せ	ぶ
ん	せ	ん	ん	つ	せ	ぶ	つ	ん	つ
ん	つ	せ	つ	ぶ	ん	せ	ぶ	ぶ	ん
せ	ん	ぶ	ん	せ	つ	ん	せ	ん	ぶ
ぶ	せ	ん	せ	ん	ん	ぶ	つ	ん	せ
つ	ぶ	せ	つ	ぶ	せ	ん	せ	つ	ん
ん	つ	ぶ	せ	ん	つ	ぶ	ん	ぶ	ん
せ	ん	つ	ぶ	せ	ぶ	つ	ぶ	ん	せ

答えはこのページ一番下です

三友のつばき

今年から、かねてより力を入れてきた職員研修に、オンライン研修を取り入れ、著名な講師の方々の研修を、自宅や事業所にいながら受講できるようにしました。特に管理職は、月数回の研修で更なるスキルアップを目指しています。

今後はより一層、専門性を高め、お客様に質の高い介護・支援サービスをお届けできるように努めます。

せ	ん	つ	ぶ	つ	ぶ	ん	せ	ん	つ
ぶ	つ	せ	ん	せ	ん	せ	つ	せ	ぶ
つ	ぶ	ん	ぶ	ぶ	ぶ	せ	ぶ	せ	ぶ
ん	せ	ん	ん	つ	せ	ぶ	つ	ん	つ
ん	つ	せ	つ	ぶ	ん	せ	ぶ	ぶ	ん
せ	ん	ぶ	ん	せ	つ	ん	せ	ん	ぶ
ぶ	せ	ん	せ	ん	ん	ぶ	つ	ん	せ
つ	ぶ	せ	つ	ぶ	せ	ん	せ	つ	ん
ん	つ	ぶ	せ	ん	つ	ぶ	ん	ぶ	ん
せ	ん	つ	ぶ	せ	ぶ	つ	ぶ	ん	せ

Let's 脳トレの答え →

for everyone's active life
すべての人の いきいきとした 暮らしのために

家電販売 訪問介護 障がい支援 福祉用具 デイサービス 住宅改修・リフォーム

有限会社 あい家電

住所：大泉町坂田2-12-2 電話：0276-63-3371

ラクティ 住所：大泉町日の出1-10

ケアステーション ラクティ (福祉用具、リフォーム) 電話：56-9237

ケアステーション ラクティ 日の出 (訪問介護) 電話：55-4203

デイフィット ラクティ (デイサービス) 電話：55-4204

ホームページ：<http://ai-kaden.jp/>



↑公式HP・ブログ



lactie
for everyone's active life