



今月も皆さま
お元気でした



お誕生日
おめでとうございます

今月のご利用風景



脳トレのプリント
皆様熱心です！



機能訓練

ヒラックス犬山の最近

機能訓練指導員の青山美穂（あおやま みほ）が、新しいことに挑戦するためヒラックス犬山を卒業いたしました。今までありがとうございました。

そしてこの度、戸田未来子（とだみくこ）が新しい機能訓練指導員として仲間に加わりました！
どうぞよろしくお願いいたします♪

前職では訪問マッサージに従事しておりました！
こちらではボディケアを頑張らせて頂きます！
どうぞよろしくお願いいたします。



よろしくお願いします



ご利用者様の声

幸いなことに今まで大病をしたこともなく元気に過ごしてこられたのですが、去年転倒し骨折したことで一気に筋力が落ちてしまい、体力もガクッと落ちてしまいました。運動しないといけないと分かってはいたのですが、また転倒したらと不安で外出する機会も減り悪循環に... そんなときにヒラックスを紹介してもらったのですが、正直自分自身が「運動」が出来るのか皆さんに付いて行けるのかと心配でした。でも、椅子に座った体操は転倒リスクもなく安全で、他の方と笑いながら取り組む体操もとても楽しいです。

この年齢で筋力が落ちてしまっても、まだまだ出来るんだ！という自信もつき、通所がとても楽しみです。

90代女性 要支援2

ヒラックス犬山

横浜市栄区犬山59-1

☎ 045-719-0967