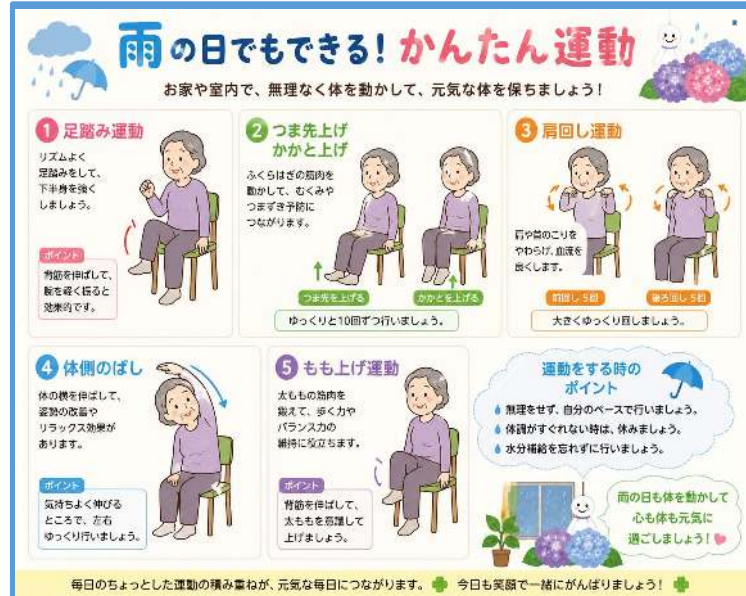




ヒラックス犬山では笑顔いっぱい！
体操や施術を通して、気持ちよく快適に楽しく元気に過ごされています♪

梅雨の時期こそ室内で 元気に体を動かしましょう！

6月は雨の日が多く、外出の機会が少なくなりやすい季節です。外に出る回数が減ると、足腰の筋力が落ちやすくなったり、気分が沈みやすくなったりすることもあります。ヒラックス犬山では、天気に関係なく室内で安全に体を動かせる運動を行っています。無理のない範囲で体を動かすことで血流が良くなり、転倒予防や気分転換にもつながります。

梅雨の時期も、皆さまと一緒に楽しく体を動かし、元気に過ごしていきたいと思えます！



転倒に注意しましょう

雨の日は床や玄関まわりが濡れやすく、湿度が高い日は体が重く感じられ、足元が不安定になることもあります。

- ✓ 室内の段差に注意する
- ✓ 靴下やスリッパは滑りにくいものを選ぶ
- ✓ 立ち上がる時はゆっくり動く
- ✓ こまめに水分をとる

ヒラックス犬山でも、安全に運動できるようお声がけを大切にしています。



ヒラックス犬山

横浜市栄区犬山 59-1

☎ 045-719-0967