

こもまが

コモン広瀬

☎電話 0985-71-2713

Vol.5 (R2. 2月)



在宅生活応援型通所サービス コモン広瀬です。

コモン広瀬では年明けの1月から全速力で走っております。

1月開催の『木もれかふえ』も冷え性をテーマに参加者の方に楽しんで頂きました。

コモン広瀬では利用開始より2ヶ月目、3ヶ月目のご利用者の運動機能、生活機能の向上が目に見えて分かる方がぞくぞくと出てきております。「家の中が移動しづらい」「もう少ししっかりと歩けるようになりたい」など、生活課題をお持ちの方お待ちしております。住環境、身体機能をしっかり評価した上で適切なプログラムを提供させていただきます。

コモン広瀬運動器具紹介

コモン広瀬のご利用者が使用している運動器具について紹介します！

沢山の運動器具があるため今回は『レッグプレス』の紹介をしていきます。

この機械は、膝の曲げ伸ばしの機械です。効果は太もも・お尻の筋肉を鍛えることができます。太もも・お尻の筋肉を鍛える事で、歩行・椅子の立ち上がりや階段の上り下りが安定しスムーズに行えるようになります。

継続して実施することで歩行が安定してきたご利用者が何名もいらっしゃいます！

皆さんもコモン広瀬に来て試されてみませんか!?



コモン広瀬の自費サービス、昨年11月より始動しておりましたが、なかなかご利用して下さる方がいませんでした。。

しかし、2月よりご利用者第1号となる方がいらっしゃいました!!!

そこで、もっと積極的に活用して頂きたく、今回『いいげな道場』と愛称をつけました。

現状に甘んじず、もっと自分を高めたいという方がご利用されるであろう、また、「あっこ行って運動するといいげな」という評判のお声を頂きたくこのようなネーミングに致しました。主に要支援者を対象に、もう1回利用して運動したいという方、自立に向けてのステップアップとしてご利用して頂ければ幸いです。

【1回1500円 送迎込み】

道場入門者求ム!!!

コミュニティカフェ:「木もれかふえ」開催

日時:2月8日(土)9:30~11:30

※毎月 第2土曜日に開催

料金:お一人様 300円

会場:コモン広瀬

お申込み:お電話にて
お申込みください。

0985-71-2713

2月の内容

『認知症について』

佐土原地区地域包括支援センター職員によ



コモン広瀬空き状況 (2 / 1 現在)

	月	火	水	木	金
午前	○	△	○	○	○
午後	○	○	○	○	△

○…空きあり △…要相談 ×…空きなし

午前: 9:00~12:15 午後 13:15~16:30