



在宅生活応援型通所サービス コモン広瀬です。

今年は例年と比べると随分早い梅雨入りでした。梅雨明けはその分早まるかと思ってましたがそういう訳ではないようです。。

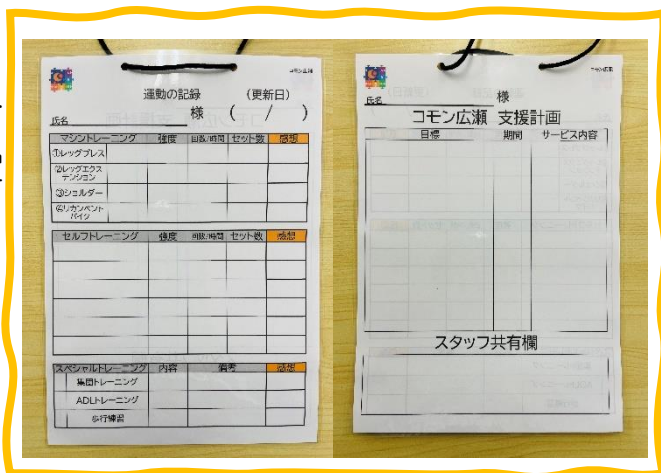
気候が安定しないことで不調を来している方も増えております。日頃から睡眠、栄養をしっかりと取り、ストレスを溜めない生活を心がけていきたいものです。

さて、コモン広瀬ではご利用者の運動の設定に関して、ご利用者自ら「運動の記録」に記入して頂き、その結果をもとに運動の負荷や回数を設定しております。

今回、この「運動の記録」を一新し、マシントレーニング、セルフトレーニングに加えスペシャルトレーニングとして取り組んで頂く運動を準備しております。

また、裏面にはご利用者にケアマネージャーと立てた目標を普段から目にして頂くようにしました。

目標を確認しながら計画的に目標達成の為に一緒に取り組んで頂けたらと思います。



7月は、..



運動で夏を乗り切ろう！



体験ご利用推進キャンペーン

を開催します！！

体験ご利用の方に、コモン広瀬のエクササイズ「コモササイズ」がギュッと詰まった「コモササイズ Home プリント」をプレゼント！

たくさんの方の体験ご利用お待ちしております！！

木もれかふえ

コロナ拡大第4波

終息後に再開予定



コモン広瀬空き状況 (6/28 現在)

	月	火	水	木	金
午前	○	○	◎	○	○
午後	△	○	◎	○	△

◎オススメ ○空きあり △要相談 ×空きなし

午前：9:00～12:05

午後 13:20～16:25