



こもまが



株式会社コモンズの情報誌 『こもまが』 です。
コモンズの事業所では暖かくなってきたので『屋外歩行』の練習に力を入れているところ です。

😊😊😊屋外歩行の効果😊😊😊

- ☆不整地を歩くことで筋力や持久力のみでなくバランスや注意力のトレーニングにも♪
- ☆気温や湿度、風速を直接肌で感じることで温度感覚に刺激を♪
- ☆1人よりも2人3人で楽しく♪会話をしながらの歩行は脳への刺激にも♪



気候も良くなり
お散歩日和♪
スタッフは緊急
セットを常備して
屋外歩行練習を
行います！



コモン久峰でのアクティビティ♪
活動を通して気付いたら体が動いています！

コモン広瀬 空き状況 (5/25 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

午前の部 9:00~12:05

午後の部 13:20~16:25

コモン久峰 空き状況 (5/18 現在)

	月	火	水	木	金
要介護	○	○	◎	◎	○
要支援	△	○	◎	○	△

◎オススメ ○空きあり △要相談 ×空きなし

ロング 9:20~15:30 (要介護認定者)

HALF 9:20~12:40 (要支援認定者)

ショート 14:00~15:30 (要支援認定者)