



# アクティブ通信



コロナウィルスに負けない体力作りを目標に、アクティブお客様限定の「健康弁当」を召し上がって頂き、午後は室内でのマシントレーニングや目的に合わせた体改善運動など楽しんで頂ければ幸いです。皆様のご参加をお待ちしております！

## 6 / 1 8 (土)

運動して、食べて、笑って  
抵抗力UP!

こだわりの厳選素材による

# 和風弁当

ちょっと一息、ゆっくりと...  
& ティータイム



## 午後は... 選択余暇活動



マシントレーニング  
体改善ストレッチ  
など選んで頂きます



### 当日の予定:

- 9:15～ デイサービス開始
- 9:50～ 体操(この日入浴はありません)
- 12:00～ 昼食「健康弁当」アクティブセンターにて  
※外食はございません
- 13:15～ 軽運動&ストレッチ
- 13:30～ 選択余暇活動
- 15:00 ティータイム、余興など
- 16:30 デイサービス終了

そして、締めはやっぱりこれでしょ!?

## お笑い ショー



写真は全てイメージです。実際の内容とは異なります

※食事・ティータイム代合わせて3000円(税込)程度...当日までに、又は当日にご持参お願い申し上げます

※体の抵抗力向上につながるタンパク質やビタミンD豊富な、特製「健康弁当」になります

※利用希望者が35名を超えた場合は途中で募集を打ち切らせて頂きます。予めご了承ください

～当日はアクティブセンター内にて昼食後、余興・ティータイムなどお楽しみ下さい(外食はありません)～

# 皆様のご参加をスタッフ一同お待ちしております

### 追加利用のご案内

上記イベントに参加ご希望のかたは、ご連絡頂ければ追加のご利用ができます  
他の日程もご利用可能ですので、ご希望のかたはぜひお電話ください。

### 【6月の空き状況】

日付	月	火	水	木	金
空き状況	△	○	○	○	△

Tel:0774-76-0777  
デイサービス 坂野、鈴木