

## 今月のご利用風景



立ち上がり訓練



お誕生日  
おめでとうございます



リラックスタイムも



盛りだくさんな  
3時間

### ヒラックス犬山の最近

まだまだ気温の低い日もありますが、日中は日差しの温かさを感じる日も出てきました。ヒラックス犬山の周りでも梅の花が咲き始めたりと、少しずつ春の気配を感じます^^

さて、ヒラックス犬山では色々な筋力トレーニングを行っておりますが、使用しているゴムのボールやチューブは特別なものではなく、100円ショップ等で簡単に手に入るものばかりです。また、ラップの芯なども活用出来ますので、ぜひご自宅でも実践してみてください。



### ご利用者様の声

以前ヒラックスを見学したことがあるのですが、「自分は元気に歩けるし、まだこういうところに来なくていいかな」と思い見送ってしまいました。

それから何か月か経ち、寒い時期になり外出する機会も減り、友人から「歩き方がおかしい」と言われるように...

自分でも足に力が入らず、ふわふらした感じがし、これではいけないと通所を決めました。見学に来た時よりもずっとたくさんの方が利用していてびっくり！空気がほとんどなかったようですが滑り込むことが出来てラッキーでした。

「まだ大丈夫」と思った時から始めていればよかったと少し後悔していますが、これから頑張っていきたいと思っています！

介護 1 80代男性



ヒラックス犬山  
横浜市栄区犬山59-1

☎ 045-719-0967