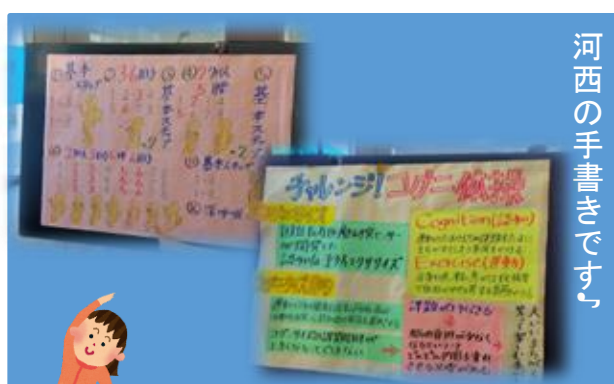


## 今月のご利用風景

お誕生日

おめでとうございます  
「ごいいます」

河西の手書きです



コグニサイズ



## ご利用者様の声

寒い季節になり、外出する機会はますます減ってしまいました。

年末年始も特に予定もなくヒラックスもお休みになってしまったので、せめて筋力が落ちないように家でも教えてもらった体操や運動を続け...ふと、運動する習慣がついている自分自身に気が付き、何だかとても嬉しく思いました。

通所して1年以上経ちますが、当時思うように動けなくなってしまったことに落ち込んでいた自分に、努力と継続でこんなに元気になったんだよと教えてあげたいです。

今年も来年も再来年もずっと続けて行きたいです。

支援1 80代女性



## ヒラックス犬山の最近

1月9日は「成人の日」でした。2022年4月より成人年齢が18歳に引き下げられましたが、横浜市のように「二十歳の市民を祝うつどい」と式典の名称を変え、今までと変わりなく20歳のお祝いをしている自治体が多いようです。



成人式と言えば「振袖」ですよね。一番人気の色は「赤」だそうです。華やかで格式もあり上品。そして何より日本人の肌色にもよく合うそうです

ヒラックス犬山  
横浜市栄区犬山59-1

☎ 045-719-0967