

発行元：社会福祉法人 博愛会 ルーエハイム 電話 059-372-3811 (代表)

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続いております。皆様いかがお過ごしでしょうか。
季節の変わり目は一日の中でも気温の差が大きく、風邪など引きやすくなります。体調には十分ご注意下さい。

出前教室

ルーエハイムでは鈴鹿市の委託を受けて、地域の活動の場所に出向いて講師による出前教室を行っています。受講時間は60分程度、料金無料、65歳以上の方が5名以上参加する地域の住民団体となります。

受講内容は、「健康太極拳」「誰でもどこでも楽しく音楽療法」「元気な体作り」、口腔トレーニング、脳トレ、栄養講座等行っています。

太極拳では … 呼吸に合わせてゆっくり体を動かす事で自然治癒力を引き出します！



音楽療法では…懐かしい歌を歌って口腔ケア、音楽体操。



予防体操では … ボールやチューブを使って日頃から健康的な予防対策を！

栄養教室では … 管理栄養士による実践と解説で日常生活に役立つ知識を習得！

介護に関する
お困りごとやご相談
は、お気軽に

料金は
かかりません



059-372-3811
電話相談は、24時間OK

鈴鹿市長法寺町字権現 763 番地

来所・訪問は、平日 8:45~17:30

在宅介護支援センター ルーエハイム
担当 林 田中 福本

