

# ■ 無料教室のご案内 ■

## いきいきリズム体操

軽快な音楽に合わせて  
からだを動かします

平成30年 **8月15日(水)**  
午後 **3時15分**～

ご利用者様とそのご家族様や、地域の皆様にご参加いただける企画となっています！  
参加費無料！お気軽にご参加ください！

(お申し込み先：介護付有料老人ホーム すこや家・東浦和)

### ■■■会場のご案内■■■



介護付有料老人ホーム  
**すこや家  
東浦和**

〔さいたま市緑区  
大間木550-1〕

TEL: 048-810-5262

施設の見学・資料請求・お問合せは



0120-294-772



ALways Security OK  
**ALSO**K

〈運営会社〉



株式会社

**ウイズネット**

〒330-0856

埼玉県さいたま市大宮区三橋2-795

<https://www.wis-net.co.jp/>

# ウイズネットの 健康増進に向けた取り組み

## NōAエクササイズ

『ノーア』の意味は、脳(のう)と脚(あし)  
認知症と寝たきり予防に特化した  
**脳トレプログラム**です。  
会話を交えながら、椅子に座って  
脳と脚の機能向上の簡単トレーニング。



## いきいきリズム体操

軽快な音楽に合わせて  
体を動かす**運動プログラム**です。  
**ボディパーカッション**(自身の体に触れる)と  
**音楽の相乗効果**により、  
楽しく自然に体力アップ♪♪



## ALSOK あんしんヨガ

心を落ち着かせる呼吸法と  
高齢者の転倒予防や姿勢改善に  
効果的な  
**ALSOKオリジナルポーズ**で  
心と体にアプローチ。  
どなたでも無理なく行える**チェアヨガ**です。

YouTube  
動画配信中!  
こちら ↓



ALSOKあんしんヨガ

検索



## シニアセラピー

ウイズネットの**癒しのサービス**です。  
**足裏療法**と**顔面療法**の施術で  
脚のむくみや冷えの改善、  
嚥下機能の向上を目指します。



顔面療法  
(お1人様

施術後 施術前



足裏療法  
各30分)