

■筋トレをしてインフルエンザ、コロナに負けない免疫をつけましょう！



# 筋トレデイサービスビーボ

## 12月の空き状況

※R5.11.27 現在

☎ 072-982-7862

※空き状況は変化する為、×の場合でもお気軽にお問合せください。要支援の方も歓迎！

| 月 AM                                               | 火 AM                                                   | 水 AM                                                 | 木 AM                                                       | 金 AM                                                    |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| ○ 3名以上                                             | ○ 3名以上                                                 | △ 2名                                                 | ○ 3名以上                                                     | 満員御礼                                                    |
| ・女性の利用者様が多く、皆さんお話好きです<br>・おしゃべりするお友達欲しい方おススメ       | ・運動後、熱心に創作活動や脳トレをされている方が多い<br>・ご自分のペースを大切にされる方おススメ     | ・一週間の中で一番活発で、笑いの絶えない部です<br>・男女比が半々なので、お話するのが好きな方おススメ | ・比較的物静かな方中心の部です<br>・黙々と運動したり、脳トレしたい方おススメ                   | ・個性的で明るい方が多いです。<br>・優しくアドバイスしてくれる利用者様が欲しい方おススメ          |
| 入浴 ×                                               | 入浴 △1名                                                 | 入浴 △1名                                               | 入浴 ×                                                       | 入浴 ×                                                    |
| 月 PM                                               | 火 PM                                                   | 水 PM                                                 | 木 PM                                                       | 金 PM                                                    |
| △ 2名                                               | ○ 3名以上                                                 | ○ 3名以上                                               | ○ 3名以上                                                     | △ 2名                                                    |
| ・運動後、熱心に創作活動や脳トレをされている方が多い<br>・ご自分のペースを大切にされる方おススメ | ・マイペースの方が多く、比較的ゆったりしています<br>・他の利用者様と関わりを持っていただきたい方おススメ | ・女性の利用者が多くお話好きな方が多いです<br>・ゆっくり運動したり、おしゃべりしたい方おススメ    | ・運動後レクリエーションとして、1時間カラオケしてます<br>・歌ってもよし、聞くだけでもよし、歌が好きな方おススメ | ・運動後トランプを5～10名程度でされています。<br>・利用者様どうしてコミュニケーション取りたい方おススメ |
| 入浴 ○                                               | 入浴 ×                                                   | 入浴 ○                                                 | 入浴 ×                                                       | 入浴 ×                                                    |

■提供時間 午前の部 9:00～12:15 午後の部 13:30～16:45 ※祝日も営業しております！ ■定員 各部18名