

運動や生活の新しい情報をお届け！



安心プラス®
もっと楽しく、イキイキ。

通信

5月

2026

こんにちは！5月号をお届けします。

今月もたくさんのお知らせがありますので、ぜひご覧ください。

Topic01 屋外歩行訓練を行いました！！



4/6～4/11、お花見を兼ねて一口（いもあらい）の近くまで屋外歩行に行ってきました。桜のピークは少し過ぎていましたが、桜吹雪や落ち着いた景色を見ながらたくさん歩くことが出来ました。

お問い合わせは木曾・小谷まで

[営業時間] 8:30 - 17:30 [定休日] 日曜日



075-601-6688



<https://ansin-p.jp/>

〒612-8083 京都市伏見区京町6丁目69-1



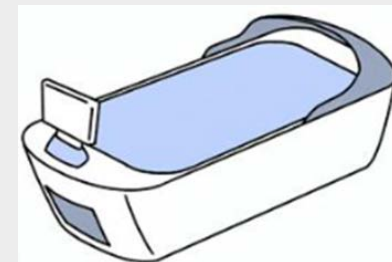
Topic02 ウォーターベッドと運動のメリット

ウォーターベッドは、**運動後の体をやさしくケアするのに適したアイテム**です。

水の動きによる心地よい刺激が、疲れた筋肉の緊張を無理なくほぐし、全身をバランスよくリラックスへと導きます。

また、**温かさと水流の相乗効果により血行が促進され、運動後の疲労回復をサポートします。**関節への負担も少ないため、**体にやさしくコンディションを整えることができます。**

心身ともにリフレッシュできるため、次の運動に向けた準備としてもおすすめです。





お客様の声



「とても足が上がっている。凄いね。他の人の動き見ていたら、勉強になる。」



「リハビリの人、家に来てくれているんやけど、『筋肉ついてきたやん』って言ってくれた。嬉しかったわ」



「こんな桜がきれいなところがあるんやね。来て良かったです。」



「結構歩けたな。まだまだ元気な方やな。来て良かったわ。」



「久しぶりに来て良かった。今日はいっぱい動けて楽しかったです。」



「プロジェクター変えてくれたし、見やすくなった」



「ズボンが前より履きやすくなりました。バランス力ついてきた」

「屋外歩行出来てよかったです。」



「把持訓練しないといけないよね。握力鍛えないと！」



「普段こんなに歩かないから、ちょっと疲れた。」

でも、 家族も滅多に連れて行ってくれないし良かった。」

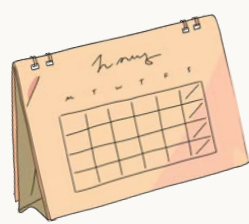
「この前、花見（屋外歩行訓練）楽しかったー！」



先月末までの空き状況

申し訳ありません。埋まっておりますが、枠の状況は常に変化します。
ご利用希望はお問合せ下さい。

月	午前	0枠	午後	0枠
火	午前	0枠	午後	0枠
水	午前	0枠	午後	0枠
木	午前	0枠	午後	0枠
金	午前	0枠	午後	0枠
土	午前	0枠	午後	0枠



お客様からのご指摘

「マシン、ガタガタ言ってるけど大丈夫？」
専門業者による定期的な点検を行っているのでご安心ください。



Instagram
更新してます

