

さくらCafé



令和4年 11月18日(金) 13:30~15:30

理学療法士による

「さくらCaféのレクササイズ」

運動にレク要素を取り入れた楽しい健康体操です

場所：櫻ホーム西神 4階 多目的室

介護に関心がある方・介護の悩みをお持ちの方など
どなたでもご自由に参加出来ます。



★焙煎コーヒーを提供しています！



さくらCaféの焙煎コーヒーを皆様も是非1度
召し上がってみませんか？

【事前申し込み】

特別養護老人ホーム櫻ホーム西神

神戸市西区月が丘1丁目41番12号(神戸電鉄栄駅 徒歩約7分)

Tel: 078-995-7145 Fax: 078-995-7146 (FAX) 担当:おさだ



さくらCafé設置の体組成計と運動機能分析装置でわかること

- ①体組成（筋肉量や体脂肪率など）
- ②運動機能（筋力のパワー・スピード・バランス）
- ③ボディバランス（筋肉総合評価）
- ④筋力・バランスの変化
- ⑤総合得点で評価（毎月の変化がわかります）



今月のミニ講座

理学療法士による

「さくらCaféのレクササイズ」

運動にレク要素を取り入れた楽しみながらできる健康体操です

- ◆ 身体のバランス運動に
- ◆ 足腰の筋力低下予防に
- ◆ 心身のリフレッシュに

今後の予定

毎月第3金曜日開催予定です

次回：12月16日（金）13：30-15：30

