

# 秋の健康大作戦

## 春日デイサービスセンター & リハビリセンター歩み

### 1日で2つのデイサービス？

春日デイサービスセンターとリハビリセンター歩みの  
合同企画

- ① 午前歩み + 昼食 (9:00-13:05)
- ② 昼食 + 午後歩み (12:00-16:35)
- ③ 午前歩み + 午後春日 (9:00-16:35)
- ④ 午前春日 + 午後歩み (9:30-16:35)

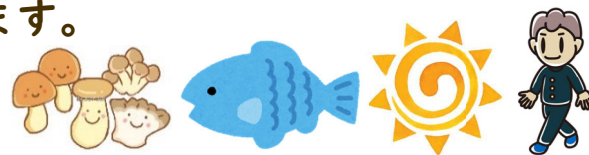
\*要支援1・2及び事業対象者は①②のみ利用可能です

### ビタミンDと骨のはなし

骨を作るカルシウムにはビタミンDの助けが必要です。

ビタミンDが多い魚やキノコを食べて、体内でビタミンDを生成する日光浴をすると骨が強くなります。

食事と運動、お任せください。私たちは「春日+歩み」で、この思いを実践します。



正しく動く

美味しく食べる

よく笑う



骨と筋肉の専門家



栄養の専門家



遊びの専門家

### 【連絡先】

TEL : 054-255-0666(春日/佐藤 or 望月)

TEL : 054-270-3780(歩み/津上 or 森)

\*初回のお試し利用は無料(食事・おやつ含む)

\*ケアマネジャー様見学時の食事代無料

# お待ちしております



春日



歩み