

# ゆめカフェ すまいる

2017.11.12日

時間 14:00~15:30

場所 デイサービス ゆめ長居公園  
大阪市東住吉区鷹合3丁目1-33

## リハビリマシン体験

ゆめ長居公園では、今年9月に 福祉先進国フィンランドから  
HUR社製 空圧式リハビリマシンを導入しました!

高齢者の方にも無理なく効果的なトレーニングをしていただけます。  
動き始めから終わりまで均一の負荷で関節に優しいのが特徴です。  
この機会にぜひ体験してみてくださいね!

### ◆健康体操「日本列島どっこいしょ」

タオルを使った有酸素運動で 体力アップやダイエットに効果的です!

### ◆カフェ

茶菓代200円(スイーツ付)

### ◆健康チェック

血圧測定

### ◆クラフト教室

素敵な作品を作りましょう!  
(先着5名様)

### ◆介護相談

ケアマネージャーが  
相談に応じます



## アクセス

地下鉄御堂筋線長居駅より  
6系統 住吉車庫前・府立総合医療センター行乗車  
「長居公園南口」下車徒歩5分

## お問い合わせ先

☎ 06-4700-5677

✉ nagai@smile-yume.com