

# 高齢者のための複合型介護施設 相生の里

## あいおい健康体操のご案内

参加  
無料!

サポーター  
笹田 一博  
(ささだ かずひろ)  
ケアハウスあいおい  
機能訓練指導員  
柔道整復師  
経絡ヨガインストラクター



### けいらく 経絡とは?

東洋医学では、“気”や“血”が  
巡るルートを「経絡」と呼ぶ。  
なかでも特に重要なのが五臓  
六腑と体表部をつなぐとされ  
る12の経絡。これらの臓腑  
に不調があると、経絡が詰まり、  
滞りとなって体に表れる  
と考えられている。

夏の疲れ出ていませんか?  
季節の変わり目に多くみられる  
自律神経の不調。疲れた体をゆっくり  
ほぐしてリラックス!機能訓練指導員に  
よる経絡ヨガや、浮腫改善体操を織り  
交ぜた健康体操です。  
動作も難しくなく、ゆっくりと座ってでき  
る体操となります。是非ご参加下さい。



### 経絡ヨガの効果

肩こり、腰痛、倦怠感、  
疲労感、冷えむくみ  
偏頭痛などの不定愁訴の  
改善・予防の効果が期待  
できます。疲れやすい身  
体をスッキリさせたい方  
にお勧めです。



### 案内 INFORMATION

ご参加の皆様へ

激しい運動はおこないませんが

動きやすい服装でご参加ください。

飲み物は、施設で用意しています。

場所

ケアプラザ あいおい

〒104-0051 東京都中央区佃3-1-15

開催日

2023年 10/21 (土)

時間

10:00~11:00

健康チェックの後には、自由解散となります。



相生の里へのアクセス

東京メトロ有楽町線「月島」駅2番出口 徒歩5分

都営地下鉄大江戸線「月島」駅2番出口 徒歩5分

前日までに、電話またはFAXにてお申し込み受付けております。

ご質問や  
お問い合わせは、  
お気軽にどうぞ!

電話：午前9時~午後5時(土・日・祝日も受付) FAX：24時間受付

TEL

03-5548-2490

FAX

03-6220-1502

晴海運河にかかる相生橋のもと、佃の地に平成17年10月1日に開設した「相生の里」は、認知症高齢者グループホーム、ケアハウス、デイサービスセンターを中心とした高齢者のための複合型施設です。中央区のPFI事業として介護や生活支援を必要とするご高齢者のさまざまなニーズにお応えする設備を整えました。

説明会后、館内をご覧になりたい方は  
お気軽にお申し出ください!

高齢者のための複合型介護施設  
あいおい さと  
相生の里

相生の里HP <http://www.aiinosato.jp>

ホームの様子が  
ご覧いただけます。

