



# 健康づくりセンター 2018年4月

いろいろなことに挑戦しよう！ センターも活用してくださいね！

4月から、新しいことに  
チャレンジしたい！

お近くの班会に  
参加してみましょう



清瀬 つばき班の体操に  
参加してきました♡

スタートはからだのチ  
ェックから。頑張りが評  
価できたらいいな！

運動は苦手…だけど、  
歌やおしゃべりは好き！

健康診断はもちろん、  
動脈硬化の検査・塩分  
摂取量チェックなどなど  
受付までご相談ください

お待ちして  
いまーす♪

納得できる、自分に合っ  
たものを探したい

**保健学校公開講座**  
に参加してみよう！  
今自分に必要なもの  
が見つかるはずです。

4月7日(土)14時～  
小平中央公民館  
「お口と体のケア」

詳しくは法人事務局へ  
☎042-493-6129

なごやかカフェ (交流の場)

**4月18日(水)** 11:00-12:00

4月はリズムと歌で楽しみます。認知症予防にもな  
りますよ！ (お茶代100円)

職員も参加します。お気軽にご利用ください。



書道の先生が作るこ  
一味違いますね

晴新 硯



3月！ネームタグづくりました



2月！ほっとな、なごやかカフェ！！

足腰元気に！寝たきり予防は今からが大事！

**毎週木曜日 10:45～12:15**

1時間30分の短期集中型予防サービスです。

個別メニューも！6か月で効果を確認します！

市の介護予防事業 (要申込)：1回300円 (6か月コース)

※ご希望の方は一度ご連絡ください (清瀬市民65歳以上)



**通所サービス(介護予防総合事業)** 半日デイ

**毎週月・金曜日9:00～(3～4時間)**

運動や脳トレなどを行います。仲間と楽しみながら  
交流もできます。包括支援センターへ申込が必要です。

(清瀬市・東久留米市・新座市65歳以上対象)

1回400円程です。見学は月曜午前中に可能です。ご連絡ください。



体組成計で「足の筋肉元気度」が分かります！

〇コモティブシンドローム・フレイル予防に

まず自分のからだをチェックしましょう！

機械によって20秒ほどで結果が出ます

利用料：組合員300円 (一般600円)

体脂肪チェックにも！

清瀬診療所  
受付まで  
お声かけください

～ 清瀬診療所より ～

◎訪問診療の案内

定期通院が大変になった方に、ご自宅まで医師と看護師が訪問します。  
4月より、月・水・木・金と、曜日が増えました。ご希望の方は看護師  
までお声かけください。

◎生活や病気のことで、困ったりどうしたらよいか、悩む前にご相談く  
ださい。薬が整理できないなどもお手伝いします。お声かけください。

◎関節や体の痛み・・・⇒整形外科 (火曜午前中)

◎動悸・息切れが気になったら ⇒循環器科 (水曜午後：予約)  
ご利用ください



**診療所利用委員会！委員募集中**

第4水曜日16時～(30分程度)

利用される方々の意見をお聞きし、一緒に  
より良い診療所を目指したいと思います。

ご参加お待ちしております！！

4月25日(水)予定です。【受付へ】

参加される方はあらかじめご連絡くだ  
さい。よろしくお願いいたします！