

健康づくりセンター - 2018 5月

若いうちから認知機能チェックから、認知症予防にチャレンジ！

なごやかカフェ 毎月第3水曜日
11:00~12:00

5月16日(水)

ゆっくり、交流タイム♪
お誕生月の方のお祝いもしますよ！

当日直接会場まで (お茶・お菓子代100円)



5月16日(水)10:00~

認知機能テスト

45分ほどの映像を
使ったテストです。
参加費：500円
一般：1000円



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

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 65歳以上対象・東久留米市の方は6月から)
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。

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)



＜体操教室 参加費＞ 組合員200円 一般400円
運動靴・水分・保険証をご持参ください
※治療中の方は医師に運動制限を確認の上ご参加ください。
体操参加初めての方は、初回のみ無料体験できます

体操教室に参加してみませんか？

お一人でも、お友達と一緒にでも、ご夫婦でも…
笑いあり涙？あり！一人じゃないからできること

体の不調も
心の不調も
すっきり♥
一度ご参加
下さい。



～ 清瀬診療所より ～

◎訪問診療の案内 (月・水・木・金)

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。
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/金曜午後) ※週2回になりました

◎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。
待合で行います。

ご参加お待ちしております！！

5月31日(水)予定です。【受付へ】
虹の箱への投書もお待ちしております。
待合奥、組合員コーナーにあります。