

健康づくりセンター (清瀬診療所 3階)

新しい教室が始まります! 2019 3月

男をみがく! 「男塾」 (3月~毎週金 AM10:00~)

3月15日(金) 10:00~1時間、新しい教室を開催します。
基本は体操教室ですが、内容は今後も検討していきます。
今年は男性も! 元気なからだと心づくりに取り組みましょう(^ ^)

将来(終活)について考える会(仮) ライフデザインノートも使ってみましょう

6月から始まったライフデザインノート教室 みんなで将来のことを話し合うことが、
不安解消と頭の整理によいことを実感しています。 みんなでお話をしてみませんか?

3月20日(水)10時~ 参加費:200円 直接(清瀬診療所3階)へ

スマイルエクササイズ (3月~毎週月 AM10:00~)

笑顔たくさん体操教室です。是非ご参加ください! どなたでも!



ぼく2歳になったよ!
とんだりはねたり毎日
楽しい! 皆さんの楽しい
ことはな~にかな?
By さるわたりちゃん

~体操教室のご紹介~ ★=新しい教室です (1回200円 未加入者400円) 初回無料

イスボール体操 [楽] (イスボ&エアロ※[強])	月曜/金曜 午後 担当: 看護師 他	マットでのストレッチ 座ったままの音楽体操	※イスボ&エアロは、イスボ ール体操とエアロビです(強)
ストレッチ筋力UP体操 [楽]	火曜 午後 担当: 高江洲・猿渡	イスに座ってストレッチ 有酸素運動・姿勢改善	関節の痛み改善・ 姿勢をよくしたい方(楽)
のばしてホッとリラックス [楽]	木曜 午前 担当: 猿渡	体の芯に働きかけて 体を温め、リラックス	冷え性の方や負担の少 ない体操を希望の方(楽)
ナチュラル♥ ピラティス [中]	木曜 午後 担当: 猿渡	筋肉を意識した体操 姿勢改善、メタボ改善	筋肉UP・骨盤改善・胸式呼 吸をマスターしたい方(強め)
★男をみがく! 「男塾」 [?]	金曜 午前 担当: 猿渡	体を整えながら、鍛え、 気持ち良く過ごす教室	年齢は気にせず! 男性なら どなたでも!!
★スマイルエクササイズ [楽]	月曜 午前 担当: 猿渡	体と脳のトレーニング イス中心の教室	運動は苦手だな、と感じて いる方にお勧めです

♪清瀬診療所より♪

◎訪問診療の案内

ご自宅で診察が受けられます 看護師まで。

☆診療所利用委員会(より良い診療所をめざす)

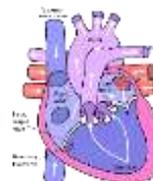
虹の箱への投書、お待ちしております。
(待合にあります)

~トピックス【心臓弁膜疾患】~

心臓にある弁が正しく機能せず、
血液が逆流してしまう病気です。

動悸・息切れ・疲れやすい・胸痛・呼吸困難などの症状が出てきます。自然に治る病気ではないため、早期発見と悪化予防、適切な治療が必要です。まずは内科に相談を。当診療所では**心電図・心臓エコー・採血で診断**ができ、**循環器医師によるその後のフォロー**ができます。

気になる症状がありましたら、診療所までご相談ください。



足腰元気に! 寝たきり予防は今から!

毎週木曜日 10:45~12:15

6か月間のコースです。(清瀬市民65歳以上)
市の介護予防事業(要申込): 1回300円

比較的
男性も多い
教室です



大腸がんチェック班会

清瀬西支部 2/5 マウス班

11月から入職した庄井看護師と
高江洲看護師も参加し
学習会とチェックを行いました。
気になるお通じチェックをみんなで
行えるチャンスですよ!





2019年3月

西都保健生協

清瀬診療所

健康づくりセンター ☎ 042-493-2727

新しい教室が始まります！

体操参加費 組合員：200円 一般：400円

★マーク=フィットネス機器利用
※健康づくり健診班会 ご相談ください

	日	月	火	水	木	金	土	
午前	3/20 11:00~なごやかカフェ				★新しい教室★ 男塾 スマイルエクササイズ 始まります！		1 ★9:00~	2
午後	ココモチェック！で自分の体をチェック！ 参加費：100円 終わったらお茶で交流♪ 猿渡トレーナーも担当します						お休み	
午前	3	4 ★9:00~	5	6	7 ★9:00~	8 フィットネスお休み	9	
午後		10:00~スマイルエクササイズ	組合員班会マウス班 (パソコン教室)		9:45~のばしてホッとリラックス ※10:45~通所トシ(総合事業)	お休み		
		14:15~イスボール体操	13:15~ストレッチ筋力UP 14:30~ストレッチ筋力UP	理事会健康づくり委員会	14:00~ナチュラル♥ピラティス	14:15~イスボール体操		
午前	10	11 ★9:00~	12	13	14 ★9:00~	15 ★9:00~	16	
午後		10:00~スマイルエクササイズ	組合員班会マウス班 (パソコン教室)	組合員班会コスモス班 (セラバンド体操)	9:45~のばしてホッとリラックス ※10:45~通所トシ(総合事業)	10:00~ 男塾		
		14:15~イスボール体操	13:15~ストレッチ筋力UP 14:30~ストレッチ筋力UP		14:00~ナチュラル♥ピラティス	14:15~ ころばざるエクササイズ		
午前	17	18 ★9:00~	19	20	21 春分の日	22 ★9:00~	23	
午後		10:00~スマイルエクササイズ	組合員班会マウス班 (パソコン教室)	10:00 将来について考える会 11:00 なごやかカフェ ココモチェック！			10:00~ 男塾	
		14:15~イスボール体操	13:15~ストレッチ筋力UP 14:30~ストレッチ筋力UP				14:15~イスボール体操	
午前	24	25 ★9:00~	26	27	28 ★9:00~	29 ★9:00~	30	
午後		10:00~スマイルエクササイズ	組合員班会マウス班 (パソコン教室)	組合員班会コスモス班 (セラバンド体操)	9:45~のばしてホッとリラックス ※10:45~通所トシ(総合事業)	10:00~ 男塾		
		14:15~イスボ&エアロ	13:15~ストレッチ筋力UP 14:30~ストレッチ筋力UP	16時~診療所利用委員会	14:00~ナチュラル♥ピラティス	14:15~イスボール体操		

体操教室1回の参加費は 組合員200円 一般400円(同日2教室参加は2回分です) 運動しやすい服装と中履き、水分、タオルをご持参ください
医師より運動制限の指示がある方は医師に制限内容を確認してからご参加ください(お薬手帳をご持参ください) ※体操初回体験無料です