

健康づくりセンター (清瀬診療所 3階)

新しいことを始めましょう! 2019 4月

男をみがく! 「男塾」 (毎週金 AM10:00~)

ちょっとでも気になった男性の方々! ぜひ体験に来てください。
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



スマイルエクササイズ (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!



みんなで考える会

健康や終活、認知症などお話をしてみませんか

4月17日(水)10時~

参加費: 200円 直接(清瀬診療所3階)へ

なごやかカフェ はみがき

お口の健康は、食べるのにしゃべるのにとっても大事!

4月17日(水)11時~

参加費: 100円 直接(清瀬診療所3階)へ

この後...



♪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【骨粗しょう症】~

骨の強度が低下して骨折しやすくなる骨の病気です。

自覚症状はほとんどありません。背中が曲がってきた/身長が縮んだ/背中や腰に痛みを感じる方は骨粗しょう症が進んでいる恐れがあります。
骨粗しょう症は骨密度検査と採血での骨代謝のチェックで分かります。気になる方は整形外科に受診しましょう。清瀬診療所では火曜午前・金曜午後に診療しています。体操教室と合わせてご利用いただくと効果的です。ご相談ください。



~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

イスポール体操 [楽] (イスポ&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	※イスポ&エアロは、イスポ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

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

「この大腸がんチェックで大腸がんを見つけたの」という体験談もあり、この班会の意味を感じます。
西都保健生協では1~3月開催しています。
支部ニュースなどでチェックして参加を! 3/8 うたごえ班





2019年4月

西都保健生協

清瀬診療所 健康づくりセンター ☎ 042-493-2727

新しいことを始めましょう!

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
	31	1 ★9:00~	2	3	4 ★9:00~	5 ★9:00~	6
午前		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)	10:00~ 男塾	
午後		13:45~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	13:45~イスボール体操	
	7	8 ★9:00~	9	10	11 ★9:00~	12 ★9:00~	13
午前		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	
午後		13:45~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	13:45~イスボール体操	
	14	15 ★9:00~	16	17	18 ★9:00~	19 ★9:00~	20
午前		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 みんなで考える会 11:00 なごやかカフェ 正しいはみがき	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	
午後		13:45~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	13:45~イスボール体操	
	21	22 ★9:00~	23	24	25 ★9:00~	26 ★9:00~	27
午前		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	
午後		13:45~ 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	13:45~ ころばざるエクササイズ	
	28	29	30	★新しい教室★ 男塾! スマイルエクササイズ 開催中!		月・金 午後の時間に変更となります。	
午前	連休の診療日： 5/1(午前)5/2・3(午前午後) ※3日は休日当番日です		14:15⇒ 13:45 開始			ご了承ください	
午後	連休中、センターはお休みさせていただきます				4月17日なごやかカフェ「正しいはみがき」 虫歯・歯周病を予防しましょう!オーラルフレイル予防に		

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