

健康づくりセンター (清瀬診療所 3階)

健康チェックを身につけよう 2019 5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。来たい時に来られる体操教室です。トレーニング機器も用意してお待ちしております。(担当 猿渡運動トレーナー)



他の教室も...

一度皆さんご参加ください。初回無料です!



みんなで考える会

今回は認知症チェックについてです。

5月15日(水)10時~

参加費: 100円 直接(清瀬診療所3階)へ

なごやかカフェ お楽しみ♪

ゲームで頭を活性化しましょう! 笑いあり! あり!

5月15日(水)11時~

参加費: 100円 直接(清瀬診療所3階)へ

この後:

~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

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

♪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【フットケア】~

清瀬診療所では看護師によるフットケアを実施しています。足のトラブルの相談や、自分で爪切りが出来ない方に提供しています。皮膚科へ受診を勧めることもありますが、その前にちょっと相談したい方はお気軽にご相談ください。体を支える大事な足です。どうぞご相談ください。(爪切りまでは無料です。)



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

Saito 健康づくり学校開催します

ご自分の健康づくりに、家族の、地域の為に、健康について一緒に考えてみませんか? 健康チェックを基本に、健康づくりに必要な情報を知って、生活にいかしましょう。ご希望の方は西都保健生協事務局まで
電話 042-493-6129





2019年5月

西都保健生協

清瀬診療所 健康づくりセンター ☎ 042-493-2727

健康チェックを身につけよう

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
午前	2019年度の健康診断が始まります			1	2	3	4
午後	その前に健康チェックやからだメンテナンス！ 健康づくり学校や健康づくりセンターをご利用ください			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 連休中、センターはお休みさせていただきます			
	5	6	7	8	9	10	11
午前	金曜 10時からは男塾！ 一度参加してみてください。 来たい時だけでOKです。		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)	★9:00~ 9:45~のばしてホッとリラックス ※10:45~通所トレ (総合事業)	★9:00~ 10:00~ 男塾	
午後			13:15~ ストレッチ筋力UP 14:30~ ストレッチ筋力UP	健康づくり学校 1日目	14:00~ナチュラル♥ピラティ ス	13:45~イスボール体操	
	12	13	14	15	16	17	18
午前		★9:00~ 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 ゲームで頭を活性化！	★9:00~ 9:45~のばしてホッとリラックス ※10:45~通所トレ (総合事業)	★9:00~ 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	
	19	20	21	22	23	24	25
午前		★9:00~ 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)	★9:00~ 9:45~のばしてホッとリラックス ※10:45~通所トレ (総合事業)	★9:00~ 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	健康づくり学校 2日目	14:00~ナチュラル♥ピラティ ス	13:45~イスボール体操	
	26	27	28	29	30	31	
午前		★9:00~ 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)		★9:00~ 9:45~のばしてホッとリラックス ※10:45~通所トレ (総合事業)	★9:00~ 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~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