

健康づくりセンター (清瀬診療所 3階)

健康診断で元気度チェック! 2019年6月



ストレッチ筋力UP体操 (毎週火 ①13:15~②14:30~)

ストレッチは自分の体と向き合うことのできる体操です。気持ちよさを感じながら、姿勢のための体操を一緒にしませんか?お待ちしております
(担当 高江洲看護師・猿渡運動トレーナー)



みんなで考える会

今回は 認知症のサポート についてです。

6月19日(水)10時~

参加費: 100円 直接 (清瀬診療所3階)

その後...

なごやかカフェ お楽しみ♪

手と脳をうごかさう! 組みひも作り

6月19日(水)11時~

参加費: 100円 直接 (清瀬診療所3階)へ

~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	※(ボ&エアロは、イス ボール体操とエアロピ 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)
のびしてホットリラックス [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。
訪問診療ご契約の方は、24時間緊急連絡対応もしています。
気になる方はご相談ください。

☆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【元気度チェック】~ **注目!**

清瀬診療所では市民健診に
元気度チェックを無料で実施。
簡単なチェック項目と健診項目
で、フレイル予防をめざします。
西都保健生協での取り組みです。
ぜひご利用ください。



~フットケア好評です~

自分で足のケアが難しい方、
ご利用ください。
(爪切りまでは無料です。)
混雑時は後日をお願いすることが
あります。ご了承ください。



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
※お近くの包括支援センターにご相談ください。
見学はいつでも可能です。





2019年6月

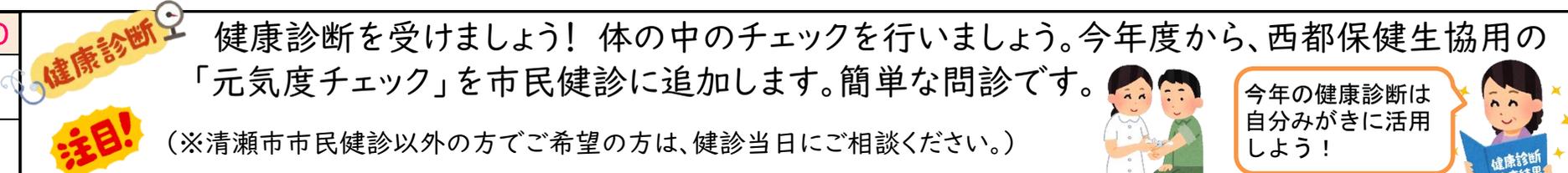
西都保健生協

清瀬診療所 健康づくりセンター ☎ 042-493-2727

健康診断で元気度チェック!

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	
	2	3 ★9:00~	4	5	6 ★9:00~	7 ★9:00~	8	
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~のばしてホットリラックス ※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	健康づくり学校 3日目	14:00~ナチュラル♥ピラティス	13:45~ころぼざる エクササイズ		
	9	10 ★9:00~	11	12	13 ★9:00~	14 ★9:00~	15	
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~のばしてホットリラックス ※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		14:00~ナチュラル♥ピラティス	13:45~イスボール体操		
	16	17 ★9:00~	18	19	20 ★9:00~	21 ★9:00~	22	
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	9:45~のばしてホットリラックス ※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	健康づくり学校 4日目	14:00~ナチュラル♥ピラティス	13:45~イスボール体操		
	23	24 ★9:00~	25	26	27 ★9:00~	28 ★9:00~	29	
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~のばしてホットリラックス ※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		
午前	30	 <p>健康診断 健康診断を受けましょう! 体の中のチェックを行いましょう。今年度から、西都保健生協用の「元気度チェック」を市民健診に追加します。簡単な問診です。</p> <p>注目! (※清瀬市市民健診以外の方でご希望の方は、健診当日にご相談ください。)</p> <p>今年の健康診断は自分みがきに活用しよう!</p>						
午後								

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