

# 健康づくりセンター (清瀬診療所3階)

いろいろな体操に参加してみましょう

~体操教室のご紹介~ (1回200円 未加入者400円) 初回無料

ストレッチ筋力 UP 体操 [楽] (1時間)	火曜 13:15〜 14:30〜 担当:髙江洲・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 体の動きを知りたい
イスボール体操 [楽] (イスボ&エアロ※[強]) (1時間 15 分)	月曜/金曜 13:45~ 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
ナチュラル♥ ピラティス [中]	木曜 14:00~	筋肉を意識した体操	筋肉 UP・骨盤改善・胸式
<b>(1時間)</b>	担当:猿渡	姿勢改善、メタボ改善	呼吸をマスターしたい方
◆◆ ウエストシェイプ!![中] (1時間)	木曜 午後 14:00~   (7~12月)(不定期)   担当:看護師	筋肉を意識した体操  メタボ改善 	おなか周りが気になる 方に!(7~12月) 健診前にいかがですか
男をみがく!「男塾」[?]	金曜 10:00~	体を整えながら、鍛え、	年齢は気にせず!男性
(1時間+α)	担当:猿渡	気持ち良く過ごす教室	ならどなたでも!!
スマイルエクササイズ [楽]	月曜 10:00~	体と脳のトレーニング	運動は苦手だな、と感じ
(1時間)	担当:猿渡	イス中心の教室	ている方にお勧めです
のばしてホッとリラックス [楽]	│木曜 9:45~	体の芯に働きかけて	冷え性の方や負担の少
(1時間)	担当:猿渡	体を温め、リラックス	ない体操を希望の方
のんびり体操【楽らく!らく!】 ( 1 時間)	月曜 11:15~ 担当:猿渡	体力に合わせて行います (ストレッチや簡単体操 フィットネス機器など)	体を動かすことに自信 がない、運動苦手、でも どうにかしたい方に!
フィットネス機器 利用	月曜 木曜 金曜	センターの機器を使います	自分なりの運動を知りたい。
(ご希望で体力チェックも)	9:00~9:40 頃	運動トレーナーのアドバイスあり	い。体力を確認したい方

=年齢に関係なくご利用いただけます= 30代・40代の方も是非ご利用ください。

#### ~介護保険を使わなくても利用できます~

介護認定されていても利用できますのでお気 軽にご利用ください。初回無料体験できます。 参加したいときに参加できます。

(送迎はできませんのでご了承ください)



# ♪清瀬診療所より♪

西都保健生協のホームページもご活用ください



# ◎訪問診療の案内

ご自宅で診察が受けられます

訪問診療で24時間緊急連絡対応もしています。 担当:看護師長 萬介訓 お気軽にご相談ください。

# ☆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。

- ★特定健診・高齢者健診(市民健診) 土建健診・事業所健診 など承ります。
- ★★風疹抗体検査(国・都クーポン)行っています

# ~トピックス【元気度チェック】~

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。

受けた方のご感想もお待ちしております。

# | 足腰元気に!寝たきり予防は今から!

#### $0:4.5\sim1.2:1.5$

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。



# 666666666666666

26

午前

午後

**★**9:00~

10:00~スマイルエクササイズ

13:45~イスボール体操

27

組合員班会マウス班

(パソコン教室)

13:15~ ストレッチ筋力UP

14:30~ ストレッチ筋力UP

# 2019

西都保健生協

### 「御床煙生師 **健康づくりセンター ☆** 042-493-2727

木

29 \*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)

14:00~ ※ウエストシェイプ



T + T

31

いろいろな体操に参加してみましょう

体操参加費 組合員:200円 一般:400円

лk

★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

30 \*9:00~

10:00~

男

*13:45*~イスボール体操

塾

金

L		刀		小	/\`	$\overline{M}$				
午前		びり体操(運動が苦手な		1 ★9:00~ 9:45~のばしてホッとリラックス	2 ★9:00~	3				
午後	体力	が落ちてきた、運動が苦 そんな方に!!お		※10:45~通所トレ (総合事業)	10:00~ 男塾					
	ž	組合員:200円 一般:400		14:00~ナチュラル♥ピラティス	<u>13:45</u> 〜イスボール体操					
	4	<b>5</b> ★9:00~	6	7	8 *9:00~	9 ★9:00~	10			
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~通所トレ(総合事業)	10:00~ 男塾				
午後		<u>13:45</u> ~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	<i>13:45</i> 〜イスボール体操				
	11	12	13	14	15	16	17			
健康づくりセンター夏休み (District Control Contr										
	午後 <b>しの日</b> 清瀬診療所は通常通り診療しております。ご利用ください。									
午後	L	」の日 清瀬語				用ください。				
午後	,U		参療所は通常道	通り診療してる	おります。ご利月	-	$ ule{}$			
	18	<b>」の目</b> 清瀬記 19 ★9:00~	参療所は通常↓ <b>20</b>		おります。ご利月 <b>22 ★</b> 9:00~	用ください。 23 ★9:00~	24			
午後午前	18		参療所は通常道 20 組合員班会マウス班 (パソコン教室)	<u>21</u> お休み	おります。ご利月	-	24			
	18	19 ★9:00~	参療所は通常が 20 組合員班会マウス班	<u> 1</u> 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	おります。ご利月 22 ★9:00~ 9:45~のばしてホッとリラックス	23 ★9:00~	24			

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

組合員班会コスモス班

(セラバンド体操)

16 時~診療所利用委員会

28