

健康づくりセンター (清瀬診療所 3階)

残暑からこころとからだを守ろう!

2019年9月

~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]	火曜 13:15~ 14:30~	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
(1時間)	担当:髙江洲・猿渡	7,700,000,000	体の動きを知りたい
イスボール体操[楽]	月曜/金曜	マットでのストレッチ	※イスボ&エアロは、
(イスボ&エアロ※[強])	13:45~	座ったままの音楽体操	イスボール体操とエア
(1時間15分)	担当:看護師 他		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
(1時間)	担当:猿渡	姿勢改善、メタボ改善	呼吸をマスターしたい方
◆◆ ウェストシェイプ!![中]	木曜 午後 14:00~	筋肉を意識した体操	おなか周りが気になる
(1時間)	(7~12月)(不定期)	メタボ改善	方に!(7~12月)
(工時間)	担当:看護師		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!】	月曜 11:15~	体力に合わせて行います	体を動かすことに自信
(1時間)	担当:猿渡	(ストレッチや簡単体操	がない、運動苦手、でも
(工 时间)		フィットネス機器など)	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
(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。特に、フィットネス機器・ピラティス・イスボ&エアロなどがお勧めです!

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 ※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。 <みんなで考える会>参加費:100円

9月18日(水)10:00~

「減塩で健康管理:塩分チェック」

持ち物:ご自宅のみそ汁♪

(みそ汁の塩分量を測ってみます)

<なごやかカフェ>参加費:100円

9月18日(水)11:00~

「残暑に負けず、お話ししましょう」

体も気持ちも疲れやすい残暑。

わいわいお話しして元気になりましょう~

♪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 清瀬診療所 ⇒ 健康づくりセンター 詳しい日程はこちら からご確認いただけます



◎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。 お気軽にご相談ください。 担当:看護師長 高江洲

☆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
 - ★元気度チェックが受けられます(無料) 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。



~トピックス【膀胱炎】~

体力が落ちたり疲れている時にかかりやすい膀胱炎。 頻尿・残尿感・排尿痛・血尿などが主な症状です。予防は、疲れをためないようにすることや下半身を冷や さないようにする、栄養バランスを考えた食事・トイレを我慢しないなどが

あります。自己判断で薬を飲むのではなく、 内科・泌尿器科に受診しましょう。受診ま での間は温かい飲み物をたくさん飲んで、 排尿を促し膀胱を洗い流すようにしましょう。

♪新しい仲間を紹介します♪
小関早苗看護師です。よろしくお願いします。

西都保健生協 清瀬診療所 健康づくりセンター

2 042-493-2727

残暑からこころとからだを守ろう!

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

は自然うととうとなったともうう:								
		月	火	水	木	金	土	
	1	2 ★9:00~	3	4	5 ★9:00~	6 ★9:00~	7	
午前		10:00~スマイルエクササイズ 11:15 のんびり体操	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> ~イスポール体操	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	<i>13 : 45</i> 〜イスボール体操		
	8	9 ★9:00~	10	11	12 ★9:00~	13 ★9:00~	14	
午前		10:00~スマイルエクササイズ 11:15 のんびり体操	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~通所トレ(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	<i>13:45</i> ~イスボール体操		
	15	16	17	18	19 ★9:00~	20 ★9:00~	21	
午前		* * * *	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 減塩で健康管理	9:45~のぱ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		* 荷文老 o 日 * * * * *	13:15~ ストレッチ筋力UP 14:30~ ストレッチ筋力UP	11:00 <i>なごやかカフェ</i> わいわいお話しましょう	14:00~ナチュラル♥ピラティス	<i>13:45</i> ~イスボール体操		
	22	23	24	25	26 ★9:00~	27 ★9:00~	28	
午前		秋分の日	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~のぱ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		FKKF	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~ ※ウエストシェイプ	<i>13 : 45</i> ~イスボール体操		
	29 30 ★9:00~ 自分に合った運動をみつけよう:フィットネス機器利用時間に (毎週月・木・金 9:00~9:40)							
午前		10:00~スマイルエクササイズ	健診結果で…生活習慣病で…腰痛もちで…などなど、気になるところを相談しよう					
午後		11:15 のんびり体操						
	<u>10・40、1 A小「ル件床</u> 祖 _ロ 貝・200 ロ 一放・400 ロ (担当							

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