



健康づくりセンター (清瀬診療所 3階)



～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: 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 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] (1時間)	木曜 14:00～ 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
男をみがく!「男塾」[?] (1時間+α)	金曜 10:00～ 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] (1時間)	月曜 10:00～ 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
のびしてホットリラククス [楽] (1時間)	木曜 9:45～ 担当: 猿渡	体の芯に働きかけて 体を温め、リラククス	冷え性の方や負担の少 ない体操を希望の方
のんびり体操 [楽しくらく!] (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)	体操や運動に自信がな い、苦手な方に!
フィットネス機器 利用 (ご希望で体力チェックも)	月曜 木曜 金曜 9:00～9:40頃	センターの機器を使います 運動トレーナーのアドバイスあり	自分なりの運動を知りたい 。体力を確認したい方

♪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 ^{たかえす} 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。

※清瀬市市民健診は12月まで受けられます。まだの方は是非受診してください。

★整形外科時間変更のお知らせ★

火曜日 午前 午後になります。
 金曜日 午後隔週となります(12月13・27日)

★ 年末年始 ★

12月29日から1月3日までが年末年始休となっております。

なごやかカフェ12月音楽会

チェロでクリスマスを満喫♪

12月18日(水)10:30～

直接センターまでいらしてください

昨年、すてきな音色を
 響かせて下さった赤石さんに
 お願いしています♪



お茶代: 100円

なごやかカフェで折り紙教室

出来上がる楽しさがありますね!



10/23 健康づくり健診班会 初!

小平 みその萩山おしゃべり会班

わいわい楽しい会になりました。



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。

要支援1・2の方、介護保険利用されていない方(総合事業対象者)が対象です。





2019

12月

清瀬診療所 健康づくりセンター

☎ 042-493-2727

西都保健生協

チェロでクリスマスを満喫♪

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
	1	2 ★9:00~	3	4	5	6	7
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)	出張のため、12月5日木曜日午前・午後 12月6日金曜日午前中は 休館とさせていただきます 		AM 休館	
午後		11:15 のんびり体操 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				13:45~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	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		11:15 のんびり体操 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	
	15	16 ★9:00~	17	18	19 ★9:00~	20 ★9:00~	21
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)	10:30 なごやかカフェ チェロでクリスマス	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		11:15 のんびり体操 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	
	22	23 ★9:00~	24	25	26 ★9:00~	27 ★9:00~	28
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		11:15 のんびり体操 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~ころぼざる エクササイズ	
	29	30	31	<なごやかカフェ> お茶代：100円 12月18日(水)10:30~12:00 「チェロでクリスマスを満喫♪」 直接会場へ 			
午前	年末年始、12月29日~1月3日は		イノシシさん お疲れ様でした				
午後	お休みとさせていただきます。						

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