

4月 2025年 清瀬診療所 健康づくりセンター通信

清瀬診療所 担当：猿渡
☎080-7591-6860



日	月	火	水	木	金	土
		1 10:00～ストレッチ筋トレ	2 特別教室 13:30～アロマ姿勢改善エクササイズ 14:45～かんたんフラダンス	3 ★9:00～9:30 9:30～のばしてホット 10:45～通所C 13:30～簡単ピラティス	4 ★9:00～9:30 9:30～男塾 10:45～ストレッチ筋トレ	5
6	7 ★9:00～9:30 9:30～スマイルエクササイズ 10:45～のんびり体操 14:00～イスボール体操	8 入学式	9 10:00～セラバンド班(班会)	10 ★9:00～9:30 9:30～のばしてホット 10:45～通所C	11 休館 (センターのみ)	12
13	14 ★9:00～9:30 9:30～スマイルエクササイズ 10:45～簡単ピラティス	15 10:00～ストレッチ筋トレ 13:30～アロマ姿勢改善エクササイズ 14:45～かんたんフラダンス 特別教室	16 特別教室	17 ★9:00～9:30 9:30～のばしてホット 10:45～通所C 13:30～簡単ピラティス	18 ★9:00～9:30 9:30～男塾 10:45～ストレッチ筋トレ	19
20	21 ★9:00～9:30 9:30～スマイルエクササイズ 10:45～のんびり体操 14:00～イスボール体操	22 祝日	23 10:00～セラバンド班(班会)	24 ★9:00～9:30 9:30～のばしてホット 10:45～通所C	25 ★9:00～9:30 9:30～男塾 10:45～ストレッチ筋トレ	26
27	28 ★9:00～9:30 9:30～スマイルエクササイズ 10:45～簡単ピラティス 14:00～イスボール体操	29 祝日 (昭和の日)	30	2日と15日(午後)は特別教室です ※予約制です。詳しくは裏面をご覧ください		



体操参加費：組合員:200円 一般:400円 ※初回は無料になります
持ち物：運動しやすい服装と中履き、水分、タオル
場所：清瀬診療所 3階

健康づくりセンターご利用の際
・コロナウイルス感染症対策のご協力をお願いします。(アルコール消毒、マスクの着用)
・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。

健康づくりセンター（清瀬診療所 3階）



特別教室	予約制	4月2日(水)	4月15日(火)
アロマ姿勢改善 エクササイズ		13:30~14:30	13:30~14:30
かんたんフラダンス		14:45~15:45	14:45~15:45

参加費 組合員:200円 一般:400円 (回数券の利用可)
 予約制 080-7591-6860(受付担当:猿渡)までご連絡ください。
 場所 清瀬診療所3階 健康づくりセンター



アロマ 姿勢改善エクササイズ
 マットやイス、ボールを使って姿勢改善に必要な筋肉を動かしていきます。
 強度：楽～中

かんたんフラダンス
 懐かしい曲に癒されながらフラダンスを踊ります。
 どなたでも参加しやすい教室です。
 強度：中

↑↑毎月1～2回実施予定！！
 (日時、曜日は固定ではありませんので必ず実施日をご確認ください。)

担当はこちら♪



担当インストラクター
 並木 玉美さん

- 資格
- ・フィットネス インストラクター
 - ・ナチュラルミネラル食品アドバイザー
 - ・ベーシックアロマクラフト認定公式等々…

体操教室のご紹介

(組合員：200円 一般：400円) 初回は無料です

教室名	実施曜日	内容	強度	担当
スマイルエクササイズ	月曜 9:30～10:30	イスに座っての身体と脳のトレーニングです。楽しく運動したい方はぜひ！	楽	猿渡
のんびり体操	月曜 10:45～11:45	のんびりとストレッチや簡単な体操していきます。お気軽にご参加ください！	楽楽	猿渡
簡単ピラティス	月曜 10:45～11:45 木曜 13:30～14:30	呼吸と動作を合わせながら身体の役割を意識していくエクササイズです。骨盤調整・姿勢改善！	中	猿渡
イスボール体操	月曜 14:00～15:00	映像を観ながらの体操です。ストレッチやボールを使いながら音楽に合わせて身体を動かします！	楽～中	看護師
ストレッチ筋トレ	火曜 10:00～11:00 金曜 10:45～11:45	イスに座ってストレッチやボールを使った筋トレをします。関節の痛みを改善したい方におすすめです！	楽	高江洲 猿渡
のびしてホッとリラックス	木曜 9:30～10:30	ストレッチをメインとした教室です。日頃の疲れを取り、心と身体を温めてリラックスしましょう！	楽	猿渡
男塾	金曜 9:30～10:30	男性限定の体操教室です。身体をほぐして筋トレして沢山話しましょー！	楽～中	猿渡
フィットネス機器の利用	月・火・木・金 9:00～9:30	センターの機器が使えます。ご自身の運動メニューを作りますか！(運動トレーナーもご相談にのります)	楽～強	猿渡

※毎週行っていない教室もありますので、スケジュール(裏面)を確認してからご参加ください。

**フレイル改善に
こんな教室もあります♪**

通所C 毎週木曜 10:45～12:15

・6カ月間で25回できる少人数制体操教室です。始めに目標を設定して、個人に合わせた運動をしていきます。(要申込)
 ※お近くの包括支援センターにご相談下さい。
対象：清瀬市民65歳以上(1回300円)
要支援1・2の方、介護保険利用されていない方
 気になる方はとりあえず見学してみてください。
問い合わせ先
 →080-7591-6860 (担当:猿渡)