

# 健康づくりセンター - 2018 5月

若いうちから認知機能チェックから、認知症予防にチャレンジ！

なごやかカフェ 毎月第3水曜日  
11:00~12:00

**5月16日(水)**

ゆっくり、交流タイム♪  
お誕生月の方のお祝いもしますよ！

当日直接会場まで (お茶・お菓子代100円)



**5月16日(水)10:00~**

**認知機能テスト**

45分ほどの映像を  
使ったテストです。  
参加費：500円  
一般：1000円



**体組成計で「足の筋肉元気度」がわかります！**

〇コモティブシンドローム・フレイル予防に  
まず自分のからだをチェックしましょう！  
機械によって20秒ほどで結果が出ます  
利用料：組合員300円 (一般600円)

体脂肪チェックにも！

清瀬診療所  
受付まで  
お声かけください

**通所サービス(介護予防総合事業)** 半日デイ

**毎週月・金曜日9:00~(3~4時間)**

運動や脳トレなどを行います。仲間と楽しみながら  
交流もできます。包括支援センターへ申込が必要です。  
(清瀬市 65歳以上対象・東久留米市の方は6月から)  
1回400円程です。見学は月曜午前中に可能です。ご連絡ください。

**足腰元気に！寝たきり予防は今からが大事！**

**毎週木曜日 10:45~12:15**

1時間30分の短期集中型予防サービスです。  
個別メニューも！6か月で効果を確認します！  
市の介護予防事業(要申込)：1回300円(6か月コース)  
※ご希望の方は一度ご連絡ください(清瀬市民65歳以上)



＜体操教室 参加費＞ 組合員200円 一般400円  
運動靴・水分・保険証をご持参ください  
※治療中の方は医師に運動制限を確認の上ご参加ください。  
体操参加初めての方は、初回のみ無料体験できます

体操教室に参加してみませんか？

お一人でも、お友達と一緒にでも、ご夫婦でも…  
笑いあり涙？あり！一人じゃないからできること

体の不調も  
心の不調も  
すっきり♥  
一度ご参加  
下さい。



～ 清瀬診療所より ～

◎訪問診療の案内 (月・水・木・金)

定期通院が大変になった方に、ご自宅まで医師と看護師が訪問します。  
ご希望の方は看護師までお声かけください。

◎生活や病気のことで、困ったりしたらよいか、

悩む前にご相談ください。薬が整理できないなどもお手伝いします。  
お声かけください。

◎関節や体の痛み⇒整形外科(火曜午前中/金曜午後) ※週2回になりました

◎動悸・息切れが気になったら ⇒循環器科(水曜午後：予約) ご利用ください



**診療所利用委員会！委員募集中**

**第4水曜日16時~(30分程度)**  
利用される方々の意見をお聞きし、一緒に  
より良い診療所を目指したいと思います。  
待合で行います。

ご参加お待ちしております！！

**5月31日(水)予定です。【受付へ】**  
**虹の箱への投書もお待ちしております。**  
待合奥、組合員コーナーにあります。