



健康づくりセンター



2018 8月

～体操教室のご紹介～

参加費 組合員：200円 一般：400円

イスボール体操	月曜／金曜 午後 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	音楽に合わせて楽しく 体操したい方
ストレッチ筋力UP体操	火曜 午後 担当：高江洲・猿渡	座ったままのストレッチ 有酸素運動・姿勢改善	関節の痛み改善・ 姿勢をよくしたい方
のばしてホッとリラックス	木曜 午前 担当：猿渡	体の芯に働きかけて 体を温め、リラックス	冷え性の方や、負担の 少ない体操を希望の方
ナチュラル♥ピラティス	木曜 午後 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
ころばざるエクササイズ	金曜 午後(月1回) 担当：猿渡 他	頭と体を使う体操 転倒予防に効果的	認知症予防に取り組み たい方
ウエストシェイプ	木曜 午後(月1回) 担当：看護師	腹筋を意識した教室 姿勢改善、メタボ改善	健康診断前など、腹囲を どうにかしたい方

～介護予防事業(清瀬市民65歳以上)～

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時間)

運動や脳トレなど。包括支援センターへ申込が必要です。
(清瀬市民 65歳以上対象) 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)

☆ 健康づくりセンターで 夏バテ予防！ ☆

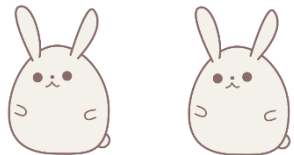
暑いから、と家に閉じこもってばかりいませんか？ エアコンの部屋で体が冷えてしまったり、汗が出にくくなり体調をコントロールしにくくなったり、あまり動かないので夜眠れなかったりと夏バテまっしぐらになってしまいます。ちょっと涼しい健康づくりセンターで気持ちの良い汗を流しましょう。



どの教室か迷ったら、火曜日のストレッチ筋力UP体操へ！ 毎週火曜 13:50～・15:00～(内容同じ)

ゆっくりストレッチで、ご自分の身体と向き合うことができます。ぜひご参加ください。

♪清瀬診療所より♪



◎清瀬 市民健診を受けましょう！ ご予約いただくとスムーズです。 **健康診断**

◎訪問診療の案内 (月・水・木・金) ご希望の方は看護師まで。

◎7月より月曜の午後は休診となりました。ご迷惑をおかけします…。

☆診療所利用委員会(より良い診療所をめざす)への参加待ちしています。8月22日(水)16:00～

