

健康づくりセンター（清瀬診療所 3階）

7月新教室

お口のケアでいきいきと！2019年7月

のんびり体操（運動が苦手な方に）（毎週月 11：15～1時間程度）

体力が落ちてきた、運動が苦手、自信がないけどどうにかしたい！そのような思いのある方にぜひご参加いただきたいです！直接センターまでお越しください。

体操参加費 組合員：200円 一般：400円（担当 猿渡運動トレーナー）

無理のない範囲で行います。できないことはしなくても大丈夫です！お待ちしております

みんなで考える会

今回は 塩分について考える です。

7月17日(水)10時～

参加費：100円 直接（清瀬診療所3階）

この後...

なごやかカフェ お楽しみ♪

手作り織りものをつくります!!(変更)

7月17日(水)11時～

参加費：100円 直接（清瀬診療所3階）へ

～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 午後 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・ 姿勢をよくしたい方 （楽）
イスボール体操 [楽] （イスボ&エアロ※[強]）	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	※イスボ&エアロは、イス ボール体操とエアロビ です（強）
のばしてホッとリラックス [楽]	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（楽）
ナチュラル♥ ピラティス [中]	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
◆◆ ウエストシェイプ!! [中]	木曜 午後（不定期） 担当：看護師	筋肉を意識した体操 メタボ改善	おなか周りが気になる 方に！（7～12月） 健診前にいかがですか
★男をみがく！「男塾」[?]	金曜 午前 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]	月曜 午前 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

♪清瀬診療所より♪

◎訪問診療の案内

ご自宅で診察が受けられます 看護師まで。

訪問診療ご契約の方は、24時間緊急連絡対応もしています。

気になる方はご相談ください。

☆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。

（待合にあります）

★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

～トピックス【健康づくり健診班会】～

体組成計・尿塩分・体力測定がセットになった班会です。3人集まって年に3回以上集まれば班会ができます。ご相談ください。（一人500円）要予約



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。



2019年7月

西都保健生協

清瀬診療所

健康づくりセンター

☎ 042-493-2727

お口のケアでいきいきと！

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 ★9:00～	2	3	4 ★9:00～	5 ★9:00～	6
午前	体操お休み	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)		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		14:00 健康チェック 実践研修	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	13:45～イスボール体操	
	7	8 ★9:00～	9	10	11 ★9:00～	12 ★9:00～	13
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	13:45～イスボール体操	
	14	15 海の日	16	17	18 ★9:00～	19 ★9:00～	20
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 11:00 なごやかカフェ	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			13:15～ ストレッチ筋力UP 14:30～ ストレッチ筋力UP	アミューにて健康づくり学校	14:00～ ※ウエストシェイプ	13:45～イスボール体操	
	21	22 ★9:00～	23	24	25 ★9:00～	26 ★9:00～	27
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～イスボール体操	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～ナチュラル♥ピラティス	13:45～イスボール体操	
	28	29 ★9:00～	30	31	のんびり体操 (運動が苦手な方に) (毎週 月 11:15～1 時間程度) 体力が落ちてきた、運動が苦手、自信がないけどどうにかしたい！ そんな方に！！お待ちしております。 組合員：200円 一般：400円 (担当 猿渡運動トレーナー)		
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)				
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				

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