

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ックス【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、リラックス	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【楽らく！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

なごやかカフェ 11月音楽会 ギターの音色を楽しもう

11月20日(水)10:30～ お茶代：100円

昨年お招きした市川真琴さんが音楽会でギターを弾いてくださいます。

音楽の秋、ぜひご参加ください！ 直接センターまでいらしてください



♪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 からご確認ください



◎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 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★ 注目!

火曜日 午前 午後になります。

金曜日 午後隔週となります（11月8・22日）

★インフルエンザ ワクチン★ 予約なしですが入荷が少しずつのため、来院時受けられないことがあります。御了承ください。昨年並みの入荷予定です。

＝年齢に関係なくご利用いただけます＝
体力がある方はピラティス・イスボ&エアロへ、じっくり個人で取り組みたい方はフィットネス機器利用へどうぞ！

職員も健康づくり

朝のラジオ体操で・・・
今日もがんばるぞ～！



男塾 からだも心も健康に

男性同士だから理解しあえること
お話も弾みます



10/9 健康づくり健診班会 10回目！ 東久留米中央 本町班

半年前にご予約いただいていた♪
いつも楽しい時間をありがとうございます！



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

11月

清瀬診療所 健康づくりセンター

西都保健生協

☎ 042-493-2727

音楽の秋！ギターの音色に耳を傾けて♪

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
	<なごやかカフェ> お茶代：100円 11月20日(水)10:30~12:00 「ギターの音色を楽しもう♪」直接会場へ					1 ★9:00~	2
午前						10:00~ 男塾	
午後						13:45~イスボール体操	
	3	4 文化の日(振替休日)	5	6	7 ★9:00~	8 ★9:00~	9
午前			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			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~ころばざる エクササイズ	
	10	11 ★9:00~	12	13	14★9:00~	15 ★9:00~	16
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	チェック会
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	
	17	18 ★9:00~	19	20	21 ★9:00~	22 ★9:00~	23
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 ギター音楽会♪	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		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	
	24	25 ★9:00~	26	27	28 ★9:00~	29 ★9:00~	30
午前	平 ま 和 つ と り 健 康	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	オリ ー ブ 班
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	サルビア班 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	

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