



2018年 1月 西都保健生協 清瀬診療所

健康づくりセンター ☎ 042-493-2727

新年のチャレンジは何にしましたか？

★マーク=フィットネス機器利用
◎=健康づくり健診班会 お申し込みできます

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
午前	今年もどうぞ よろしくお願いいたします！		1/2は休日当番日	センターは12/29~1/4まで休館 診療所は1/4~開始します		※9時~通所サービス (総合事業)	
午後			9時~17時			14:15~イスボール体操	
	7	8 成人の日	9	10	11	12	13
午前			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~のばしてホットリラックス ※10:45~通所トシ (総合事業)	※9時~通所サービス (総合事業)	
午後			13:50~ストレッチ筋力UP 15:00~ストレッチ筋力UP		14:00~ナチュラル♥ピラティス	14:15~イスボール体操	
	14	15 ★9:00~	16	17	18 ★9:00~	19 ★9:00~	20
午前	※9時~通所サービス (総合事業)		組合員班会マウス班 (パソコン教室)	11:00~なごやかカフェ 歌とお茶で楽しもう♪	9:45~のばしてホットリラックス ※10:45~通所トシ (総合事業)	※9時~通所サービス (総合事業)	
午後	14:15~イスボール体操		13:50~ストレッチ筋力UP 15:00~ストレッチ筋力UP		14:00~ナチュラル♥ピラティス	14:15~イスボール体操	
	21	22 ★9:00~	23	24	25 ★9:00~	26 ★9:00~	27
午前	※9時~通所サービス (総合事業)		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~のばしてホットリラックス ※10:45~通所トシ (総合事業)	※9時~通所サービス (総合事業)	
午後	14:15~イスボール体操		13:50~ストレッチ筋力UP 15:00~ストレッチ筋力UP	◎ 16:00~診療所利用委員会	14:00~ナチュラル♥ピラティス	14:15~イスボール体操	
	28	29 ★9:00~	30	31			
午前	※9時~通所サービス (総合事業)				なごやかカフェ 毎月第3水曜日 11:00~12:00 1月17日(水) 歌とお茶で楽しみましょう! 当日直接会場まで (お茶・お菓子代100円)		
午後	14:15~イスボ&エアロ		13:50~ストレッチ筋力UP 15:00~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)