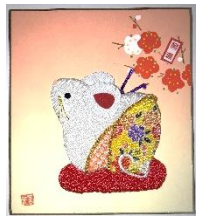




# 健康づくりセンター（清瀬診療所 3階）



井口照代さん作

～体操教室のご紹介～ (1回200円 未加入者400円) 初回無

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
のびしてホッとリラックス [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 [楽しくらく!] (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

## ♪清瀬診療所より♪

西都保健生協のホームページもご利用ください  
清瀬診療所 ⇒ 健康づくりセンター  
詳しい日程はこちら からご確認いただけます



### ◎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。

### ★内視鏡検査ができます(診察後予約となります)★

水曜日 胃カメラ・大腸カメラ  
金曜日 胃カメラ 胃カメラは経鼻もできます

### ★整形外科時間のお知らせ★

火曜日 午前 午後になります。  
金曜日 午後隔週となります(12月10・24日)

### ★ 年末年始 ★

12月29日から1月3日までが年末年始休となっておりま

## なごやかカフェ1月

お正月遊びとお汁粉で♡

1月15日(水)10:30～

お茶代:100円 直接センターへ



## なごやかカフェ 11/20

ギター

音楽会

心に響く  
音色でした



### 11/16 清瀬保健委員会 健康教室

17名の参加で、体組成計・体力・健康づくり度チェックと脳トレ体操!



### 11/24 平和と健康まつり

診療所は健康チェックで参加組合員の皆さんの協力で大勢の方にチェックできました



### 11/30 健康づくり健診班会 東久留米東オーリーブ班

楽しい班会は、主観的健康度が高い! さて、一日塩分量はどうだったかな?



## 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。

要支援1・2の方、介護保険利用されていない方(総合事業対象者)が対象です。





2020年 | 1月

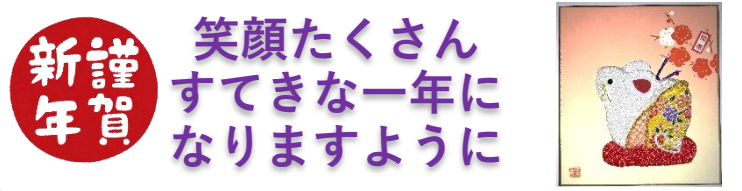
清瀬診療所 健康づくりセンター ☎ 042-493-2727

西都保健生協


今年もよろしくお願ひいたします

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
午前	 <p>新年 謹賀 笑顔たくさん すてきな一年に なりますように</p>			1	2	3	4
午後	<p>年末年始、12月29日～1月3日はお休みとさせていただきます。 外来は1月4日より始まります。体調に気をつけてお過ごしください。</p>						

	5	6 ★9:00～	7	8	9 ★9:00～	10 ★9:00～	11
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～のばしてホットリラックス	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		※10:45～通所トシ (総合事業) 14:00～ナチュラル♥ピラティス	13:45～イスボール体操	

	12	13	14	15	16 ★9:00～	17 ★9:00～	18
午前		 <p>成人の日</p>	組合員班会マウス班 (パソコン教室)	10:30 なごやかカフェ お正月遊びとお汁粉♡	9:45～のばしてホットリラックス	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		※10:45～通所トシ (総合事業) 14:00～ナチュラル♥ピラティス	13:45～イスボール体操	

	19	20 ★9:00～	21	22	23 ★9:00～	24 ★9:00～	25
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～のばしてホットリラックス	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	16時～診療所利用委員会	※10:45～通所トシ (総合事業) 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	

	26	27 ★9:00～	28	29	30 ★9:00～	31 ★9:00～	2/1
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)		9:45～のばしてホットリラックス	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		※10:45～通所トシ (総合事業) PM 休館とさせていただきます	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