

健康づくりセンター（清瀬診療所 3 階）2020年 2 月



～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	※仅ボ&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	楽しく笑って体操した い 笑顔沢山の教室です。
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

= 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!

なごやかカフェ 2月

身の回りの物を利用して

春をよぶひななざり

2 月 19 日(水)10 時～

材料+お茶代: 400 円 はさみ・木工ボンド

15 名まで 要予約 清瀬診療所受付まで

かんたん! かわいい! はやく飾りたいな～



なごやかカフェ 12/18 チェロ音楽会 クリスマス会

チェロ音楽会 3 回目!
毎年楽しみにされている
皆さんにきて、ステキな
音色を奏でてくれました♪



♪ 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。

★ 内視鏡検査が出来ます (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 午前・午後 金曜 午後隔週 (2 月 14・28 日)

◆ 健康づくり手帳を活用してみませんか?

西都保健生協の健康づくり委員会で考案し作成した
「健康づくり手帳」には、自分の情報記録や、
日々の健康記録や受診記録ができます。
いざという時の希望も記載できます。
各事業所・各支部で購入できます。
1 冊 200 円です。お手に取ってみてください。



足腰元気に! 寝たきり予防は今から!

毎週木曜日 10:45～12:15

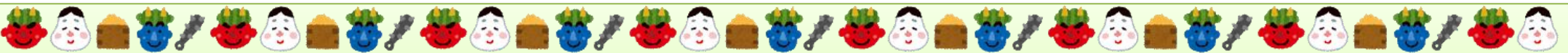
6 か月間のコースです。(清瀬市民 65 歳以上)

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。
少人数でじっくりできます。見学はいつでも可能。

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。





清瀬診療所 健康づくりセンター

西都保健生協

☎ 042-493-2727

楽しく春の準備をしましょう♪

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
2/1	2	3 ★9:00~	4	5	6 ★9:00~	7 ★9:00~	8
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)	 今年の 恵方は 西南西	9:45~のばしてホッとリラックス ※10:45~通所トシ (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	
	9	10 ★9:00~	11 建国記念の日	12	13 ★9:00~	14 ★9:00~	15
午前		10:00~スマイルエクササイズ		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~通所トシ (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			14:00~ナチュラル♥ピラティス	13:45~イスボール体操	
	16	17 ★9:00~	18	19	20 ★9:00~	21 ★9:00~	22
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)	 10:00 なごやかカフェ 春をよぶひなかさり	9:45~のばしてホッとリラックス ※10:45~通所トシ (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	
	23	24 天皇誕生日振替休日	25	26	27 ★9:00~	28 ★9:00~	29
午前	 金曜 男塾 男性の皆さんぜひご参加 ください。からだも仲間も つくれます！		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~通所トシ (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	16時~診療所利用委員会	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	

なごやかカフェ 2月

春をよぶひなかさり

2月19日(水)10:00~

材料+お茶代：400 円 要予約



ストレッチ筋力UP体操 のご紹介

火曜 13:15~ / 14:30~ (1教室1時間、2回同じ内容です)

イスに座ってストレッチ、関節の痛み改善・姿勢改善・座ったままの有酸素運動を行います。自分の体と向き合うのにも効果的です。一度参加してみてください。火曜当日整形外科受診される方は無料です。



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