



2017年5月

西都保健生協

清瀬診療所

健康づくりセンター

☎ 042-493-2727

心地よくからだをうごかそう♪

★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 ★9:00~	2	3	4	5	6
午前		9:45~イスボール&エアロ 11:00~らくらく体操	組合員班会マウス班 (パソコン教室)	5月17日(水) 11:00~ なごやかカフェ 「新茶を楽しもう♥」 ~みんなで新茶とお菓子を囲んで、お話ししよう~ 			
午後			13:50~ ストレッチ筋力UP 15:00~ ストレッチ筋力UP				
	7	8 ★9:00~	9	10	11 ★9:00~	12	13
午前		9:45~イスボール&エアロ 11:00~らくらく体操	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)	※9時~通所サービス (総合事業)	保健 学校 ◎
午後		Saito 保健学校◎	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 ※時間変更しています	
	14	15 ★9:00~	16	17	18 ★9:00~	19	20
午前		9:45~イスボール&エアロ 11:00~らくらく体操	組合員班会マウス班 (パソコン教室)	11:00~なごやかカフェ 「新茶を楽しもう♥」	9:45~のばしてホッとリラックス ※10:45~通所トレ (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 ※時間変更しています	
	21	22 ★9:00~	23	24	25 ★9:00~	26	27
午前		9:45~イスボール&エアロ 11:00~らくらく体操	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)	※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時~ピリカート班 ♥ 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 ※時間変更しています	
	28	29 ★9:00~	30	31	5月31日(水) 10:00~ 認知機能テスト 45分ほどの映像を使った テストです。 参加費: 500円 一般: 1000円		通所サービスお知らせ♪ 要支援1・2の方 体力の低下を感じる方対象 です これまでの介護保険サービス施設で 通所できなくなった方は是非!
午前		9:45~イスボール&エアロ 11:00~らくらく体操	お休み	10:00~ 認知機能テスト			
午後			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)

健康づくりセンター 2017 5月

3/15 なごやかカフェで書道しました

うん十年ぶり！と、緊張しつつ…
「筆をとる機会をありがとう！」と喜びの音が♡



5月の なごやかカフェ 5月17日(水)です

毎月第3水曜日 11:00~12:00

内容：新茶を楽しもう♡ 直接どうぞ 茶・菓子代 100円



こういう体操ないかな？
そんな声にもお答えしたいです

健康づくりセンターの介護サービスが始まります！

5月31日(水)10:00~

認知機能テスト

できなくてもいいんです
挑戦することです

45分ほどの映像を使った
テストです。(予約)
参加費：500円 一般：1000円

清瀬市への
申し込み必要

～通所トレーニング&サービス(介護予防総合事業)～

5月から 毎週金曜日 9:00~13:15 <通所サービス>

半日のデイサービスです。運動や脳トレなど

4月から 毎週木曜日 10:45~12:15 <通所トレーニング>

1時間30分の短期集中型予防サービスです。運動メインです！

要支援1・2 体力や生活機能の低下が気になる方、清瀬市の「地域包括支援センター」・「高齢支援課」に相談し、利用申し込みをしてください。

生活で困っていることを確認した上で、解消できるようにその人に合った体操支援を行います。わからないことがありましたらご連絡ください。

<体操教室 参加費> 組合員200円 一般400円

運動靴・水分・保険証をご持参ください

※治療中の方は医師に運動制限を確認の上ご参加ください。

体操参加初めての方は、初回のみ無料体験できます



フィットネス機器：月・木 9:00~9:40

健康づくりセンターの予定変更があります。
ご迷惑をおかけいたします。



～清瀬診療所より～

◎6月から市民健診が始まります！

清瀬市 市民健診が開催します！予約外でも対応できますが、予約の方が優先になります。一度ご連絡ください。

◎生活や病気のことで、困ったりしたらよいか

悩む前にご相談ください。介護相談・歯科相談・栄養相談・療養相談も行っています。薬が整理できないなどお手伝いします。お声かけください。

★★ボランティア募集しています★★

通所サービスでのボランティアを募集しています。受付や健康チェックボラ&送迎ボラを募集中！(謝礼あり) 月1回のお手伝いなど選ぶことが出来ます。担当高江洲(たかえす)まで

診療所利用委員会！委員募集中

第4水曜日 16時～(30分程度)
利用される方々の意見をお聞きし、一緒に
より良い診療所を目指したいと思います。
待合で行います。

ご参加お待ちしております！！
皆さんの投書もお待ちして
おります。外来に
用意してあります。
5月は24日(水)予定



～診療所利用委員会より～

虹の箱への投書、お待ちしております。待合や診察で気になることや要望はありませんか。当初お待ちしております。委員会への参加者も募集しております。職員へお声掛けください。