



2017年7月 西都保健生協 清瀬診療所 健康づくりセンター ☎ 042-493-2727

夏の暑さを吹きとばそう！

★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	
	2	3 ★9:00~	4	5	6★9:00~	7 ★9:00~	8	
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)		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		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	理事会 健康づくり委員会	14:00~ナチュラル♥ピラティス	14:15~イスボール体操		
	9	10 ★9:00~	11	12	13 ★9:00~	14 ★9:00~	15	
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		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		
	16	17 海の日	18	19	20 ★9:00~	21 ★9:00~	22	
午前			組合員班会マウス班 (パソコン教室)	10:00~ 脳いきいき教室	9:45~のばしてホッとリラックス ※10:45~通所トレ (総合事業)	※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	11:00~なごやかカフェ 夏の暑さに負けない工夫	14:00~ナチュラル♥ピラティス	14:15~ころばざるイクサ伊		
	23	24 ★9:00~	25	26	27 ★9:00~	28 ★9:00~	29	
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		14:15~らっくらく体操	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		
	30	31 ★9:00~	イスボール体操の時間帯に、開催します!(14:15~)					
午前		※9時~通所サービス (総合事業)						●7/21 ころばざるイクサ伊 ●7/24 らっくらく体操
午後		14:15~イスボール体操	ぼくのパパが担当するよ♪ ぜひきてね! (猿渡トレーナーの息子ちゃん 2月生まれ)					

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 7月

夏の暑さを吹きとばそう!



なごやかカフェ 毎月第3水曜日 11:00~12:00
7月19日(水) 内容:熱中症予防 & うちわづくり
 直接どうぞ 茶・菓子代100円

《脳いきいき教室》 6~12月 第3水曜日

7月19日(水) 10:00~11:00

楽しく仲間と認知症予防 参加希望の方、ご連絡ください。
 組合員 200円 一般 400円 (担当:高江洲 たかえす)



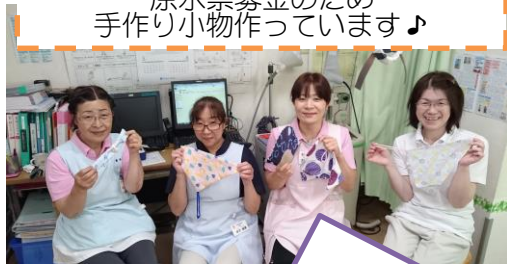
なごやかカフェで
 新茶を楽しみました



健康づくり
 班が来館
 しました!
 西班牙
 皆さん
 しました!

6~7月は班づくり班会開催月間です

職員のはんどめいど班も開催!
 原水禁募金のため
 手作り小物作っています♪



~看護師が入職しました~
 5月より入職しました。土屋多真美です。
 よろしくお祈りします。

~通所トレーニング&サービス(介護予防総合事業)~

毎週月 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

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、お住いの市の「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。

お住いの市への
 申し込み必要
 ※他の市の方も
 申し込み可能です。

<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



どの教室が迷ったら、
 火曜日午後の
 ストレッチ筋力UP教室へ
 まずはご参加ください。

フィットネス機器:月・木・金 9:00~9:40

フィットネス機器(自転車こぎなど)が使えます。
 上記時間帯にお越しください。(参加費上記のとおり)



~清瀬診療所より~

◎健康診断を受けましょう!

健診外来は、7月は12・24・26日を予定しています。他の時間帯でも可能です。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、困ったりどうしたらよいか、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もお手伝いします。お声かけください。

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!!

7月は...

7月26日(水)

待合室で行います



~診療所利用委員会より~

虹の箱へのアンケート投書ありがとうございました。掲示物の工夫をしています。多くの方のご意見、これからも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。

