



2017年 8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
	8月はなごやかカフェ どうたごえ		1	2	3	4	5
午前	喫茶を開催します♪ 多くの方のご参加お待ちしております。		組合員班会マウス班 (パソコン教室)		★9:00~ 9:45~のはしてホッとリラックス ※10:45~通所トレ (総合事業)	★9:00~ ※9時~通所サービス (総合事業)	
午後	脳いきいき教室も一緒に!		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	
	6	7	8	9	10	11	12
午前		★9:00~ ※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)	診療は通常通り		山の日
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		夏休み~!		
	13	14	15	16	17	18	19
午前		診療は通常通り ※9時~通所サービス (総合事業)	整形外科は休診 マウス班 お休み	10:00~ 脳いきいき教室	★9:00~ 9:45~のはしてホッとリラックス ※10:45~通所トレ (総合事業)	★9:00~ ※9時~通所サービス (総合事業)	
午後	夏休み~		11:00~なごやかカフェ ピアノで歌おう	休館日	14:15~イスボール体操		
	20	21	22	23	24	25	26
午前		★9:00~ ※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)	★9:00~ 9:45~のはしてホッとリラックス ※10:45~通所トレ (総合事業)	★9:00~ ※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	
	27	28	29	30	31	子ども保健学校 開催	
午前		★9:00~ ※9時~通所サービス (総合事業)	マウス班 お休み		★9:00~ 9:45~のはしてホッとリラックス ※10:45~通所トレ (総合事業)	子ども保健学校 開催 (清瀬東西支部主催) 8月26日(土)13:30-16:00 診療所見学・聴診器の使い方・おやつ作り等 ※お申し込みください。	
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		

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 8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

8月16日(水)

内容: ピアノの伴奏で歌を歌います♪

うたごえ喫茶

ピアノの先生が来ます♥好きな歌を好きなだけ♥

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

8月16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

6月21日なごやかカフェ♪
薬学生さんも参加しお話に花が咲きました
お茶はミントティー♥そして手作りゼリー

適度な体操で、夏バテ予防!

暑いから、と家に閉じこもってばかりいませんか? エアコンの部屋で体が冷えてしまったり、汗が出にくくなり体調をコントロールしにくくなったり、あまり動かないので夜眠れなかったりと夏バテまっしぐらになってしまいます。ちょっと涼しい健康づくりセンターで気持ちの良い汗を流しましょう。



どの教室か迷ったら、火曜日のストレッチ筋力UP体操へ!

毎週火曜 13:50~・15:00~ (内容同じ) ※比較的15時の教室がすいています。

ゆっくりストレッチで、ご自分の身体と向き合うことができます。ぜひご参加ください。

清瀬市の介護予防事業「脳力アップ塾」



今年度、脳力アップ塾の軽体操を担当することになりまして、頑張ります!



6月12日健康づくり健診班会で小平大沼天
支支部ダンベル班の皆さんが来館しました!
センターが空いていなかったのですが2階で開きました。

<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



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>

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>

1時間30分の短期集中型予防サービスです。

要支援1・2の方、または介護保険対象外の方で
体力や生活機能の低下が気になる方

フィットネス機器
月・木・金
9:00~9:40

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。



~清瀬診療所より~

◎健康診断を受けましょう!

健診外来は、8月は9・23・28・31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!!

8月23日(水)

待合室で行います。

