



2017年 9月 西都保健生協
清瀬診療所

健康づくりセンター ☎ 042-493-2727

楽しくからだを動かそう♪



★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
午前	9月の体操		参加費：組合員200円／一般400円 予約不要 飲み物・タオル			1 ★9:00~	2
午後	25日(月) 14:15~ ころばざるエクササイズ 29日(金) 14:15~ ウォーキング講習会		動きやすい服装・中履き(ウォーキング講習会は外履き用運動靴で)持参ください			※9時~通所サービス(総合事業) 14:15~イスボール体操	
	3	4 ★9:00~	5	6	7 ★9:00~	8 ★9:00~	9
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~のぼ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	
	10	11 ★9:00~	12	13	14 ★9:00~	15 ★9:00~	16
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~のぼ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	
	17	18 敬老の日	19	20	21 ★9:00~	22 ★9:00~	23
午前		敬老の日	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~のぼ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 チェロ音楽会♪	14:00~ナチュラル♥ピラティス	14:15~イスボール体操	
	24	25 ★9:00~	26	27	28 ★9:00~	29 ★9:00~	30
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~のぼ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~ころばざるエクササイズ	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~ウォーキング講習会	

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 9月

楽しくからだを動かそう♪

10月に健康ウォーク交流集会有りま



実行委員会で、楽しい内容を検討しています。
来月のきずなでご紹介します。お楽しみに！

9月29日(金) ウォーキング講習会

14:15~ 天気よければ 屋外で・・・

なごやかカフェ

毎月第3水曜日 11:00~12:00

9月20日(水)

チェロの音色で楽しみます

チェロ弾きの赤石さんが

来てくださいます♪

直接どうぞ 茶・菓子代 100円



猿渡のボクちゃん
寝返り&うつ伏せ顔上げが
できるようになりました！

寝返りは体幹がしっかりすることで、
できるようになります。

みなさんも
体幹の筋肉を
整えて、ステキな
姿勢を維持しま
しょう。
お手伝いします。

猿渡パパより



《脳いきいき教室》

6~12月 第3水曜日

9月20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



＜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

体操の選び方

いっしょに体操

筋力UP体操

ストレッチ

筋力UP!

脂肪DOWN!

筋力UP!

筋力UP!

筋力UP!

筋力UP!

筋力UP!

筋力UP!

筋力UP!

筋力UP!

筋力UP!

筋力UP!

筋力UP!

イス中心

イスと立位

NEW

のばしてホッとリラックス イスとマット(楽)

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。



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、9月は13・25・27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！！

9月27日(水)待合室で行います。

虹の箱への投書もお待ちしております。

待合奥、組合員コーナーにあります。



7月22日健康づくり健診班会で東久留米
東支部オリーブ班の皆さんが来館しました！
尿塩分のチェックもしています