



「くらしの学校」ご案内は裏面に

「トコロン元気百歳体操」を行っています
毎週水曜日 午後一時三〇分から一時間程度
場所 ラーク所沢ホール 飲み物・上履き持参

トコロン元気百歳体操「体力測定会」を行います

10月29日(水) 13時30分～15時ころまで ラーク所沢

★体力測定 担当・所沢リハビリテーション病院 理学療法士

項目①開眼片足立 足の筋力やバランス機能を調べる、転びやすい足になっていませんか？

②椅子からの立ち上がり 30秒間で椅子から何回立ち上がれるかを測定、下肢の筋力を評価するために行う。

③タイムド・アップ・アンド・ゴー 椅子から立ち上がり、3m先の目印を回って椅子に戻り、座るまでの歩行時間を測定、走らないで行う。

目的 ・自分の現在の体力を知る ・どこが強い、弱いかわかる ・目標を立てる、一ランク上を目指す ・運動後の変化を知る など。

★下半身を鍛える体操一歩行寿命を伸ばすために

担当・埼玉西協同病院・リハビリ科

参加は無料です

体操に来ている人も、来ていない人も関心のある方は、ご参加ください

埼玉西協同病院 イベント紹介 1階「ゆるっと」にて開催



★ゆるっと市 毎月第2水曜日 10時30分～12時30分

お気軽に見に、エコバッグを持って買いに来てください

★ばそこん道場 第1木曜日・13時から16時、第3木曜日・10時から13時

★健康マージャン 第1・3・4金曜日 12時45分～16時 1回100円

★スマホ教室 第2・4火曜日 14時～15時30分

各問い合わせ：地域コーディネーター 上村 電話 070-2154-7354

くらしの学校へ ようこそ

第1回

10月9日(木)
13時～15時

地域で作る安心ネットワーク
～いつまでもここで暮らしたいと

思えるまちって?～

会場：ラーク所沢 2階・研修室Ⅰ

講師：埼玉西協同病院

地域連携課主任 柴田大介

第2回

10月23日(木)
13時～15時

知って安心 医療費の話

会場：ラーク所沢 2階・会議室

講師：埼玉西協同病院

地域連携課 宮城英恵相談員

第3回

11月13日(木)
13時～15時

家族が介護状態に・・・
～知って安心 介護の話～

会場：ラーク所沢・ホール

講師：新所沢東地域包括支援センター

藤井和幸相談員

第4回

11月27日(木)
13時～15時

欠陥だらけのマイナンバーカード

会場：ラーク所沢 2階・会議室

講師：埼玉西協同病院

医事課職員

「くらしの学校」は健康・医療・介護に加え、暮らしにかかわるテーマを学び生活に役立てることを目標にした学習会です。参加される方同士のつながりづくりもできたらと考えています。学生になった気分楽しく学びに来てください。

※組合員は無料 ※定員になり次第受付終了

【お申込み・お問い合わせ先】

新所沢東支部長 田中 ☎04-2998-7766

埼玉西協同病院 まちづくりコーディネーター上村(かみむら) ☎070-2154-7354