

4月よりリニューアルした**オレンジカフェはつとみ**。今年度、第1回目よりたくさんの方が参加され、昨年度に引き続き大盛況となりました。今回、新年度より変わりました、午後のアクティブタイムについて、特集したいと思います。

変わったPOINT①

タイムスケジュールができました！

タイムスケジュール			
受付			
13:00			
13:10	13:05~14:00 体力測定 ・握力測定 ・筋力測定 ・歩行テスト	13:05~14:00 お手玉入れ 輪投げ バターゴルフ バランスボード	13:10~ 体操
13:20		13:20~14:00 ポーリング	13:20~ スクエアステップ
13:30			
13:40			13:40~ スクエアステップ
13:50			13:45~ ヨガニサイズ
14:00			
14:10			14:00~ スクエアステップ
14:20			14:00~ サーキットトレーニング
14:30			
14:40			14:20~ スクエアステップ
14:50			
15:00			
終了			

今までは明確にどんなメニューをいつやるのかが決まっていりませんでした。大まかなタイムスケジュールを配布させてもらうことにしました。多少の前後はありますが、やりたい運動が何時からできるか？計画的に回ることができそう…との感想を頂きました。



変わったPOINT②

健康チェック票の記載をお願いします！



運動をする前に、今日の体調を振り返って頂くチェック票を作成しました。こちらのチェック票に記載がないと、アクティブタイムには参加できません！

無理なく、効果的な運動をして頂くために、記載をお願いしています。定期的な体調の振り返り…安全に、怪我なく楽しい時間を過ごして頂くためにも、ご協力をお願い致します。

変わったPOINT③

スタンプカードはじめました！

健康チェック票に記載して頂くと、引き換えにスタンプカードをお渡します。各メニューを終了すると、スタンプを押してカードをお返しします。自分がどのメニューに参加したかの確認に役立てて下さい！

安全に、楽しく運動ができるよう、ご協力お願い致します



5月のオレンジカフェはご注意ください！

☆ 開催日が**第2・3土曜日**になります！

暦の都合上、第1土曜日が祝日となるため、翌週第2土曜日の開催となります。お間違えのないよう、気を付けてご来院下さい。

☆ **5月19日**のオレンジカフェは**スペシャルイベント**を行います。

別紙にてご案内していますが、**オレンジカフェはつとみ音楽の日～5月の薔薇と音楽に囲まれて～**、と題し、サロンコンサート及びミニコンサートを企画しています。

オレンジカフェはつとみとしては初めての試みです。

午前は通常のカフェと同時進行で、ロイヤル館ライブラリーにて約20分(全3回)のサロンコンサートを行います。

午後はロイヤル館ホールにて、当院スタッフによるミニコンサートを開催！皆さん、是非聴きにきて下さい。

尚、**当日午後のアクティブタイムはお休み**させていただきますので、ご了承下さい。

当日のタイムスケジュールなど、詳細につきましては、別途チラシをご覧ください。



4月2日から初富保健病院にて

脳神経外科【物忘れ外来】【頭痛・めまい外来】が始まっています！

診療医師：唐沢秀治 医師

診療日：(月)(火)(水)(金) *予約は不要です

物忘れが心配・・・頭痛やめまいに悩んでいる・・・

そんな方は1度受診してはいかがでしょうか？

お問い合わせは・・・初富保健病院 047-442-0811 まで



平成30年5月のオレンジカフェは、**12日と19日の土曜日**です。

ランチの予約は前々日木曜日の14時30分までになります。

5月16日(水)は、**認知症に関する個別相談会(事前予約)**も行っています。

どちらもお待ちしております！

