



# 2025年度上半期 はちせい「ハートプラン」計画表

2025年4月～6月

	ハートプラン名	概要	講師・担当	担当	会場	
4月	ノルディックウォーキング初級講座	4月7日(月) 10:00～11:30 ノルディックウォーキングはポールを使った簡単な歩行運動です。誰でも簡単に覚えられる、運動効果の高いスポーツです。 雨天の場合 4月21日(月)に順延。	財団法人全日本ノルディック・ウォーク連盟 多摩地区連絡協議会 代表理事 笹渕 勝彦	広報委員会	陵南公園	
	パークレンジャーと巡る陵南公園散策ツアー	4月17日(木) 10:00～11:30 陵南公園のパークレンジャーさんに、陵南公園や南浅川の動植物について教えていただき、身近な自然を楽しく学べる講座です。	都立陵南公園 パークレンジャー	広報委員会	陵南公園	
	誰でもできるハワイアンフラ	4月26日(土) 14:00～15:30 皆さんがご存じの曲に合わせて、ハワイアンダンス“フラ”と一緒に踊りましょう。初めての方でも足腰に不安のある方でも楽しめるメニューです。	はちせい事務局 大橋 美智代	保健委員会	城山病院	
5月	はちせい旅行会	①5月9日(金)・②14日(水)いずれかの日をお選びください。 今回の日帰り旅行は春の久里浜と横須賀を巡る旅です。100万本のポピーが咲き乱れる「くりはま花の国」、異国情緒溢れる「よこすかポートマーケット」を巡ります。買い物や食事でも満喫できる楽しいツアーです。是非ご参加ください。		旅行検討委員会		
	はちせい事業所見学ツアー	5月13日(火) 9:00～14:30 毎回ご好評いただいているはちせいの事業所見学ツアー。普段あまり目にする事のないような場所もご紹介します。今年オープンしたばかりの通いの場「Café&Salonたんぼぼ」も見学します。			各事業所巡回	
	もとはち事業所感謝祭	5月18日(日) 10:00～14:00 毎年恒例のもとはち事業所の感謝祭を開催します。皆様のご来場をお待ちしています。会場に駐車場がございません。お越しの際は、徒歩または自転車、公共交通機関をご利用下さい。		はちせい複合事業所もとはち	はちせい複合事業所もとはち	
	第10回はちせい地域包括ケア交流集会	5月28日(水) 13:00開場 13:30～15:30 今年で第10回を迎える地域包括ケア交流集会。日々進化する「はちせい地域包括ケア」取り組みをご紹介します。			東京たま未来メッセ	
	はちせい元気チェック	5月31日(土)14:00～16:30 半年に1度の誰でも参加出来る体力測定会です。歩く速さ、握力、俊敏性、バランス、体組成、骨量など、知っておきたい今のお体の状態が把握出来ます。	はちせい保健委員会 城山病院リハビリテーション部、 栄養科、看護部	保健委員会 リハビリテーション部	城山病院	
6月	絵手紙を始めてみませんか	6月7日(土)14:00～15:30 親しい人に心のこもった絵手紙を送ってみませんか。講師の先生が優しく丁寧に指導してくれます。季節感溢れる楽しい趣味講座です。	小峯 英子 坂井 智恵子	利用委員会	城山病院	
	セラバンド体操	6月14日(土) 14:00～15:30 2009年から続く人気講座です。セラバンドと呼ばれる器具を使ったユニークな体操です。セラバンドの使い方を楽しく丁寧に教えてくれます。初めての方大歓迎!	久田 富喜子	保健委員会	城山病院	
	第41回 通常総代会 6月22日		高尾の森わくわくビレッジ			
	健康講座「つらい痛みのコントロール」	6月28日(土) 14:00～15:30 長引く痛みに振り回されていませんか?城山病院の薬剤師が「痛みと上手につき合おう」をテーマに、痛みをコントロールするための様々な方法をご紹介します。	城山病院 薬剤師 熊澤 千喜子	保健委員会	城山病院	

	ハートプラン名	概要	講師・担当	担当	会場
7月	私の思い、 エンディングノート	7月5日(土) 14:00～15:30 古い支度の一つとして、家族の為にも自分の想いを整理し書留めておきましょう。このノートを人生の振り返り、ご家族、ご友人と話し合う機会としてご利用下さい。参加者にはもれなくエンディングノートを差上げます。	はちせい事務局 山口 和子	福祉委員会	城山病院
	ボランティアを 始めてみませんか	7月11日(金) はちせいのボランティアが一同に集まる交流会です。これからボランティアをやってみたい方、はちせいのボランティア活動を知りたい方におすすです。		ボランティア 委員会	未定
	子供看護体験	7月26日(土) 14:15～15:45 看護師さんは日頃どんなことをしてるのか少し覗いてみませんか?看護師さんのお仕事を体験できます。夏休みの体験学習にもおすすです。	城山病院 看護部長 認知症看護認定看護師 竹内 美智子	城山病院 看護部	城山病院
8月	藍のたたき染め 体験	日程未定 はちせいの畑、ゆうゆうファームで栽培している藍の生葉を使ったたたき染めを体験できます。お子様からシニアまで幅広い年代が楽しめます。	はちせiyuuuuファーム	はちせい ゆうゆう ファーム	未定
	防災講座 お湯ポチャ調理	8月9日(土) 14:00～16:00 いつ起きるか分からない災害に備え、それぞれのご家庭にあった災害食を作ってみましょう。アレルギー、乳児、高齢者など一人一人に合わせる事が可能です。どなたでも参加できます。	はちせい事務局 山口 和子	広報委員会	城山病院
	元気になる リハビリ講座	8月30日(土) 14:00～15:30 作業療法ってなあに?どんなことをするの?皆さんの疑問にお答えし、健康づくりのお役に立ちたいと考えています。	城山病院 リハビリテーション部 作業療法チーム	リハビリ テーション部	城山病院
9月	認知症との 上手なつき合い方	9月6日(土) 認知症は誰にも起こりうる病気です。この講座では認知症の人が何に困っているかどうか、どう接したらいいかについて認知症看護認定看護師の看護部長がわかりやすくお話しします。	城山病院 看護部長 認知症看護認定看護師 竹内 美智子	城山病院 看護部	城山病院
	入院から 在宅生活まで	9月20日(土) 城山病院の相談室では、入院から退院まで地域のさまざまな機関と連携して、住みなれた地域で生活が続けるお手伝いをしています。日頃に寄せられるご相談や、退院支援の実例をご紹介します。	城山病院 ソーシャルワーカー 小林 紀子	城山病院 医療福祉科	城山病院
	男子たるもの! 気ままに、キッチン	日程未定 「あまり経験はないけど、簡単に作れる料理を覚えたい!そんな貴方! ずばりに45分で、5品の彩り夕飯とお孫さんへのデザートを一緒に作りませんか!	八王子保健生活協同組合 常務理事 黒澤 秀幸	保健委員会	未定
10月	パークレンジャーと 巡る陵南公園散策 ツアー	日程未定 陵南公園のパークレンジャーさんと園内を歩きながら、陵南公園や南浅川の動植物について教えていただく、身近な自然を楽しく学べる講座です。	都立陵南公園 パークレンジャー	広報委員会	陵南公園

はちせいハートプランに関するお問い合わせ・お申込み

八王子保健生活協同組合事務局 電話 042-661-4413 メール sodan@hachisei.or.jp

はちせいについては、こちら ▶

