

	ハートプラン名	概 要	講師・担当	担 当	会 場
1月	はちせい 元気チェック	1月16日(土) 14:00～16:30 半年に1度どなたでもでも参加出来る体力測定会です。実は分かっているつもりで実は分かっていない自分の歩く速さ、握力、俊敏性、バランス、体組成、骨量などがよく分かる測定会です。健康管理のために知っておきたいご自分の体の状態が把握出来る貴重な機会です。	保健委員会 リハ部 栄養科 看護部 在宅事業部	保健委員会 リハビリ テーション部	城山病院
	セラバンド& ストレッチ体操	1月25日(月) 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ゴムバンドを使ったユニークな体操です。セラバンドの使い方を先生から楽しく丁寧に学びながら、身体に嬉しい体操も体験できます。初めての方大歓迎!	講師 久田富喜子	保健委員会	城山病院
2月	介護教室 ～介助法 実践編～	2月13日(土) 14:00～15:30 前回大好評だったリハビリスタッフによる介護講座、今回は実際の介護の場面により役に立つ実践編です。リハビリの専門家が座位からの立ち上がり、歩行や起き上がり時の動作介助など、わかりやすく丁寧に指導します。	城山病院 リハビリテーション部 理学療法士 市川 富啓	保健委員会	城山病院
	認知症関連学習会	日程未定 今や65歳以上の5人に1人が認知症を患っていると言われるほど、認知症はもはや誰でも罹りうる病気とされています。そんな認知症についてみんなで一緒に考えてみませんか?	講師未定	福祉委員会	開催時 詳細案内
3月	楽しい健康体操	3月13日(土) 14:00～15:30 楽しく脳と身体を動かす全身体操です。筋力向上や認知能力の維持向上にとっても役立つ、効果的な体操です。	講師 田中和江	保健委員会	城山病院
	生協学級	日程未定 はちせいの沿革から今の取組みまで、はちせいのことがよくわかる講座です。はちせいこれまでと今、そしてこれからをこの機会に学んでみませんか?	八王子保健生協の理事 各委員会・支部長など	組織委員会	開催時 詳細案内
	初登場 はちせい防災講座 ～災害ボランティアに 聞く、日頃の心構え～	3月27日(土) 14:00～15:30 これまで数多くの震災の現場でボランティアとして被災地支援に従事してこられたはちせい組合員さんから、被災地での体験談を聴く会を、今回初めてハートプランで開催します。防災について考える良い機会としては是非ご参加下さい。	はちせい花束の会 宮森 和彦	広報委員会	城山病院

はちせいハートプランについて

「はちせいハートプラン」は、組合員の健康づくり、元気作りを推進するはちせい独自の年間プログラムです。師による健康講座をはじめ、体力測定会(元気チェック)や体操教室をはじめ、暮らしに役立つエンディングノートの書き方講座や介護教室、絵手紙などの楽しい趣味講座、旅行会や事業所見学ツアーなど多種多様なメニューがあります。

楽しみながら学べて、仲間づくりにもつながるハートプランには毎年多くの方が参加されています。

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 ▶

