

友の会サークル紹介



健康体操

若い人から高齢者まで心も体も軽くなる

カラオケ

元気いっぱい心もはずむ



盆踊り

楽しく気軽健康づくり



うたごえ

唄声や動揺をみんなでうたいます



ウォーキング

自然を感じながら楽しみながら歩こう

新舞踊

背筋スツキリ若さを保つ



※サークルは小豆沢病院及び各診療所友の会の会員・家族の方が対象です。(見学は自由)

小豆沢病院 健康友の会の

目的

この会は小豆沢病院・小豆沢歯科と共同して、会員や地域の方々の命を守り、「安心して住み続けられるまちづくり」を目指すことを目的とします。

運営は

総会を年1回開き、会員のみなさんの意見を反映させて活動を進めます。運営は役員を中心に行っています。

会員になると

- ◎会員には新聞「医療と健康のひろば」と、友の会の会報「ほほえみ」を定期にお届けします。
- ◎健康に関する企画や催しをお知らせします。



2009.10

住みなれたまちで健康で
安心して住みつづけたい

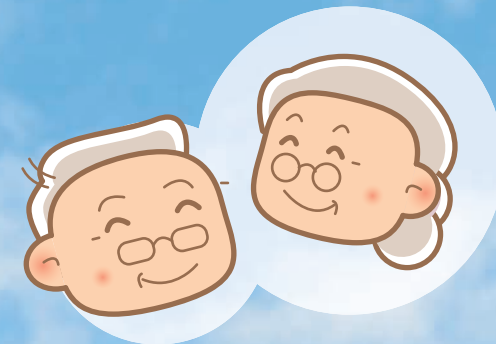
健康友の会に
ご入会ください



小豆沢病院健康友の会

〒174-8502 板橋区小豆沢1-6-8

TEL3968-7689



健康ですごしたい
そんな願いを応援します

公的ガン検診、 区民健診をすすめます

「会員、家族から手遅れのガンを出さない」をスローガンに、毎年健診の取り組みを行っています。

健康班会、医療懇談会を行っています

隣近所の会員同士で開く「班会」では医師、看護師さんなどと膝を交えての懇談、血圧測定、体脂肪測定などを行っています。

介護予防、健康づくり体操

寝たきり予防のおたっしや健診や、仲間と楽しみながら体操サークルも定例で行っています。

小豆沢病院 〒174-8502 板橋区小豆沢1-6-8
TEL03-3966-8411

小豆沢歯科 〒174-0051 板橋区小豆沢1-9-14
TEL03-3968-4320

健康友の会・小豆沢病院などと共にすすめる 医療・介護・まちづくりネットワーク



地域の中に助け合いネットワーク

「家族が急に倒れた」「一人暮らしで将来が心配」「さびしい」そんなとき「人と人のつながりのネットワーク」があったら安心です。暮らしのこと、お話相手、助け合うこと、友の会はそんな時の助け合い、支え合う仲間づくりの輪を広めています。

生きいき元気に 健康づくり仲間づくり

いろいろな活動をしています

親睦と交流

保健講座



助け合い
仲間づくり

スーパー内で健康チェック



健康班会



高齢者会食会



旅行会



福祉の森サロン

「おしゃべり喫茶」



生きがいづくり ボランティア活動

会の多彩な活動をささえるボランティアは、たくさんいるほど運動の輪がひろがります。あなたも、できることからご参加ください。