



2017年4月末現在

◆組合員数 9,905名
◆出資金 3億7,100万円

ながおか医療生活協同組合機関紙 2017年

すこやかスマイル 6月

発行：ながおか医療生協本部
〒940-0042
長岡市前田1丁目6番7号
TEL 0258-38-0813
FAX 0258-30-1160

http://www.nagaoka-iryousekyou.jp/

診療日については各診療所に直接お問い合わせ下さい。



今月のすこやかさん
片山 靖士先生

気軽に相談してください。

初めまして6月より、ながおか生協診療所、生協かんだ診療所で診療することとなりました片山靖士と申します。
出身は柏崎市で、昭和59年新潟大学医学部を卒業しました。羽賀理事長と同期です。卒業後は新潟大学泌尿器科教室に入局し、泌尿器科医として研修をおこないました。大病院のほかに長岡赤十字病院、長岡中央総合病院、済生会新潟病院、県立中央病院に勤務し、平成4年4月から29年3月まで公益財団法人小千谷総合病院に勤務しておりました。
泌尿器科は皆様にはなじみが薄いかもしれませんが、尿路(腎臓、尿管、膀胱、尿道)と男性生殖器(陰茎、陰莖内容、前立腺など)を対象として、腫瘍、炎症、結石、外傷などの病気を診察します。特に多いのは膀胱炎、頻尿、尿失禁などの過活動膀胱、尿管結石、前立腺肥大症、健康診断での血尿などです。
診療所では泌尿器科、内科の診察を行う予定ですが、排尿の悩みを持つ方は多いのですが、恥ずかしくてなかなか相談してくれない人もいます。最近では、気楽に相談してください。最近では良い薬もたくさん出てきていますが、薬だけで完全に治らない場合もあり、検査、手術などが必要な場合は市内の病院を中心に紹介させていただきます。
皆様のお役にたてるように頑張りますので、よろしくお願ひ申し上げます。

社会福祉法人 虹のまち福祉会 特別養護老人ホームはるか



「はるか」職員のみなさん「どうぞよろしく」 完成しました



6月1日 開所!

社会福祉法人虹のまち福祉会 理事長 高橋 智恵
皆様、初めまして、社会福祉法人虹のまち福祉会「特別養護老人ホームはるか」と申します。長岡駅から車で約10分、悠TOWN花園南に2017年6月1日にオープン致します。
「特別養護老人ホームはるか」は、入居されても、それぞれの方が持っている能力を十分に発揮しながら日常生活が営めるためのお手伝いをしたいと考えています。そして、「寄り添う」ことを大切に、笑顔で過ごせる暮らしを支援します。運営理念として地域の皆様に愛される施設を目指しております。

ご挨拶

さて、ながおか医療生協は、地域のかかりつけ診療所があり、訪問や通所の事業、宿泊できる事業、相談をお受けする事業など様々な形態の事業所があります。そして、組合員の皆様の希望にお応えできるよう事業を進めて参りました。その上に、社会福祉法人の元でなければ認可がおりない「特別養護老人ホームはるか」を開設し、身体状況が中重度で入所を希望される皆様にも、比較的安価に入居でき看取りも可能なサービスを提供することが可能になります。ながおか医療生協と虹のまち福祉会が協同し「安心して暮らし続けることができるまちづくり」を更なる高みに押し上げることができ、どうぞこれからの活動にご期待ください。
最後に、組合員や地域の皆様、関係の皆様には様々なご指導を頂きましたことに深く感謝申し上げますと共に、今後とも変わらぬご支援を賜りますようお願い申し上げます。



「はるか」概要

- 敷地面積 4,642㎡ (約1,400坪)
- 職員 (約1,400名)
- 看護師・介護員・生活相談員・クリンスタッフ 総勢 66名



広々とした2階廊下

特養はるか施設長を拝命した池田と申します。ながおか医療生協に入職し、10年が経ちました。昨今の人材確保難の中、はるかにはフルオープンできる職員が集まり、スタートをきることにできました。それだけに職員一人一人の仕事に対するモチベーションの高さも感じられます。各職員の経験、アイデアをもとに新たな施設の姿を創造していくお願い申し上げます。



虹の架け橋⑧
スマイル配ってます
服部 紀夫
私、私は、柏崎生まれ、東京へ行った。その後、長岡に来た。元々、妻が買ってきた食品を取り、なかなかいい品物を届けてくれるので、「生協」というものに関心がありました。小物なんかにもいいのがあります。そして前田に医療生協の診療所が出来、ちよつとした風邪でかかったりしたのが縁で加入しました。また、支部長の村山さんと昔からの知り合いで、栖吉支部の総代もやっています。スマイルは今12部ほど近所に配っています。村山さんが毎月大変そうだったので、配る人のところにもスマイルを届けるポストも設置し、手伝っています。
私は、ジムで体作りをやっています。毎日ほとんど行っていません。ズンバやヨガなどもやり、10時、3時までしっかりと動きます。女の人が多いですね、若い男の人は滅多に見えません。
先生協のいい所はなんと言っても先生や看護婦さんたちです。職員のかつても、皆声をかけてくれる、どういふ職員教育をしているのかと感心してました。ただ、最近昔と少し違ってきたのが残念。植物も、声をかけると花の咲き具合が違います。「よく咲いたな」と声かけると決まって次の年きれいな花が咲きます。植物は、うなげが、それが植物の気になります。



栖吉支部

服部 紀夫

特定健診のご案内

ながおか生協診療所／生協かんだ診療所



特定健康調査（特定健診）は
健康寿命を延ばす健診です。

- * 日本人の死因や障害の原因として多いのは、心臓病や動脈硬化に起因する病気や糖尿病の合併症（網膜症による失明や腎臓病）等です。
- * 自覚症状のない生活習慣病を予防できるのは健診だけです。特定健診はそれらの発症リスクをチェックし、未然に防ぐために行われます。
- * 健診は大切なあなたの「健康のバロメーター」年1回、費用も少額な特定健診を受診して健康づくりに活かして下さい。

ながおか生協診療所・生協かんだ診療所で
受診できる健診

- ◇ 特定健診
- ◇ 後期高齢者健診
- ◇ 前立腺がん検診
- ◇ 肝炎ウィルス検診
- ◇ 胃がんリスク検診（助成対象者あり、助成対象者以外の方でも自費で受けられます）
- ◇ 大腸がん検診（無料クーポン対象者あり）



5月22日より健診を開始しています
* 事前予約が必要です。秋以降は混み合いますのでお早めの予約をオススメします。

曜日・時間・料金など詳しい内容は電話でお問い合わせ下さい。
ながおか生協診療所 39-7001 / 生協かんだ診療所 32-2887



1頁より続く 特別養護老人ホーム「はるか」内部
準備が整いました
特養「はるか」は昨年8月より工事を始めて以来9ヶ月、5月12日には業者より引き渡しを終えました。6月1日のオープンまでは、毎日全職員が「はるか」にて研修を行い、機材の搬入も終え準備が全て整いました。各階は、緑やピンク色等、ブロック毎に色分けがされています。また、各部屋には「東山3丁目1番地」等番地がふられ、入居者さんは、ここで新しい生活が始まります。どうぞお気軽にお立ち寄り下さい。
お問い合わせ・連絡先
TEL: 3238 2008
fax: 0850 2008



広い共同生活室

第26回 通常総代会

日時 6月17日(土) 14時

場所 NCホール

ホテルニューオータニ
長岡市台町2丁目8-35

今月号スマイルには
総代会議案(ダイジェスト版)
が入っています。
お読み下さい。

- 第1号議案 2016年度事業報告・決算関係書類承認の件
 - 第2号議案 2017年度の事業計画および予算計画決定
 - 第3号議案 および役員選任の件
 - 第4号議案 役員報酬決定の件
 - 第5号議案 議案決議効力発生議案
 - 第6号議案 組合員みなし脱退の件
- 総代会では、右議案等について話し合われます。

ぞうきん作ります
浴用タオル
できればきれいなものください(文字入り可)
大きなかぶ
TEL: 36-9763

6月はもう夏
食中毒・熱中症に
気を付けましょう



病児保育室
すこやか通信

6月18日は父の日
「お父さん ありがとう」

4月のべ利用者数 57名

病気別利用状況

急性上気道炎	18	喘息様気管支炎	3
インフルエンザA	8	感染性胃腸炎	2
インフルエンザB	7	下痢	2
発熱	5	中耳炎・外耳炎	2
咽頭結膜熱	4	感冒・感冒様症候群	1
急性気管支炎	4	溶連菌感染症	1
水痘	3		

2つ以上の病気が重なっていることがあります

ボロ布ください
吸水性のよい綿素材に
限ります。
介護・看護現場で大活躍します

アシスト笹崎
TEL: 37-0286
特養 はるか
TEL: 32-0850

平和行進

◇ 出迎え行進
6月26日(月)

◇ 送り終会・行進
6月28日(水)
集会 13:00~

行進 13:00 出発
平湯公園→関原

* 核兵器を禁止し、廃絶する条約を

唯一の核兵器被爆国の日本は、核兵器のない「平和」な世界について真剣に考え、行動しなければなりません。今年も「平和行進」には大きな意味があります。今年も、一歩でも二歩でもごいっしょに、平和のために行進しませんか。集会だけの参加でも飛び入りでもOKです。みなさんの平和への思いを行動にしましょう。

2017年
原水爆禁止国民平和大行進
なくそう核兵器
つなごう被爆者の願い
国民 平和行進
今年も「平和」のための行進を



保健学校が「元気どけ隊」に

支部代表者会議が開かれる
5月12日、生協かんだ診療所2階会議室にて支部代表者会議が開かれました。8支部(四郎丸・豊田・宮内・栖吉・新町・富貴輪・川崎・山通り)からの代表・役員16名と高橋専務、土田常務、くらしいきいき支援室職員らが、総代会を前に話し合いました。各支部から報告があり、元気どけ隊の養成講座(詳しくはわいが家通信)への参加で、地域を元気にしていきたいなどの意見がだされま

ある日の風景

「英語」

①たごちゅう



新町わいが家運動教室 参加者募集

～筋力つきたい! 汗を流したい～

火曜日	水曜日	木曜日
さわやかシェイプ 9:00～9:50	ゆっくり筋トレ 9:00～10:20	さわやかシェイプ 9:00～10:20
さわやかシェイプ 10:05～10:55	ゆっくり筋トレ 10:30～11:50	さわやかシェイプ 10:30～11:50
さわやかシェイプ 11:10～12:00		

無料体験随時受付中。一度体験してみてください。

◆日時 毎週 火曜 ①9:00～ ②10:05～ ③11:10～
50分コース 週1回 2,000円/月

毎週水・木曜 ①9:00～ ②10:30～
80分コース 週1回 3,000円/月

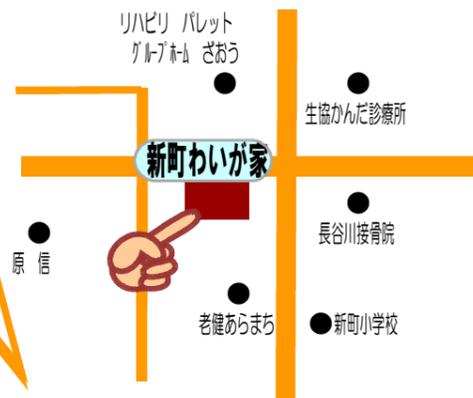
◆内容 ・個々人に合わせた正しい筋トレ
・有酸素運動と筋トレを組み合わせた運動



フィットネスレインボー

新町わいが家 健康運動教室
長岡市泉1丁目7-20
お申込み Tel: 39-2882

折り込みのわいが家通信に掲載「筋量測ります」無料のご案内もご覧ください



健康まつり 開催します

9月2日(土) アオーレ長岡
7/1マーケット出店募集
1区画 1000円
2区画必要方は2000円
子供服・おもちゃ・本など
出店について詳細はお問い合わせ
くらしいきいき支援室 Tel:30-1161

1区画
3m×3m

あたごどもクリニック 予約システム

あたごどもクリニックでは、
スマホ・携帯・パソコンから
一般診療のWeb予約(時間予約)を開始しました。



☆アカウントの作成

予約システムをご利用いただくにあたり、アカウントを作成していただく必要があります。スマホ・携帯電話・パソコンより下記アドレスもしくはQRコードより予約システムにアクセスすることができます。

ログイン: <http://clinic.smiley-reserve.jp/atago>



ログイン画面よりアカウントの作成へお進みいただき、空メール送信をおこなっていただきます。アカウント登録の案内メールが届きますのでメールの指示に従い、登録をしてください。

☆もちろん今まで通り、直接来院もできます。予約の仕方がよくわからない場合は気軽にお電話ください。

☆予約して受診されますと、院内での待ち時間が短くなり混雑も緩和し、感染予防にもつながります。予約をご希望の方は前日0:00より当日診療の予約可能となります。

☆詳しくは当院HP、またはパンフレットをご覧ください。

わいが家 6月の予定

下記の企画は、どなたでも参加できます。
ご近所さんやお友達と...、もちろんおひとりでの参加も大歓迎!

四郎丸わいが家

四郎丸うたごえ広場 5日 毎月第1月 13:30～14:30	200円
ながおかわになーれ 5日(詳細はわいが家通信に記載) 毎月第1月10:00～13:00	無料
わいが家喫茶 1日、8日、15日、22日、29日 毎週木13:30～14:30	100円
詩吟の会 12日、26日 毎月第2・4月13:30～14:30	300円

新町わいが家

新町うたごえ広場 9日 毎月第2金 14:00～15:00	200円
手芸喫茶 2日、16日 毎月第1・3金 10:00～12:00	200円
囲碁のついで 7日、14日、21日、28日 毎週水 9:00～12:00	無料
オレンジカフェ 24日(詳細は本紙に記載) 毎月第4土 10:00～12:00	100円

☕...お茶 ☪...お菓子 ●開催日が祝祭日等にあたる場合や、その他事情により、開催日が変更もしくはお休みとなることがあります。あらかじめご了承ください。

今月のセラバンド

- ◆四郎丸わいが家(わいが家広場)
3日、10日、17日、24日
《時間》9:30～10:30
◇わいが家カフェ(¥100)
《時間》10:30～11:30
- ◆新町わいが家
3日、10日、17日
《時間》9:30～10:30
- ◆高町わいが家
7日、14日、21日、28日
《時間》9:30～10:30
◇茶話会(¥100)
《時間》10:30～11:30

今月の企画 詳細はわいが家通信に記載

- ・元氣とどけ隊養成講座(タオル体操講座)
四郎丸わいが家2階 初回 6月24日(土)
- ・音を楽しむ「おとあそび」
四郎丸わいが家 6月8日(木)

その他の予定

- ・新町支部映画会 6月20日(火)13:00～
- ・バスハイク 6月13日(火)
(あてま高原十日町リゾートホテルナティオ)
- ・第26回通常総代会 6月17日(土)午後2:00～

スマイル折作業日 お手伝いして下さる方(ボランティア)大募集!

四郎丸わいが家 6月26日(月) 9:00～ / 新町わいが家 6月27日(金) 13:30～

★上記の企画、スマイル折作業についてのお問い合わせは、
くらしいきいき支援室 ☎30-1161まで。

理事会報告

5月10日(水)
ながおか生協診療所2階会議室

◆報告事項

- 第1号議案: 3月の事業・経営状況の報告、4月の概況について
- 第2号議案: 組織事務局報告
- 第3号議案: 委員会報告
- 第4号議案: かんた診療所通所リハビリテーションキャンペーンバス送迎車両入替購入について

◇協議事項

- 第5号議案 2017年第26回通常総代会・第三次案の検討について
- 第6号議案 剰余金処分案について

以上、報告・協議の後、全員異議なく承認されました。



広くて、設備がすばらしいですね
ありがとうございます。どうぞいつでも
おいでください。



「研究所みた
い！」などの
声がかれま
した。キツ
ルームでは、

4月29日、30日の両日「生協なが
おかデンタルクリニック」の完成披
露内覧会が行われました。地元組合
員さんをはじめ、役員など両日
の来場者は350人を超えました。
歯科衛生士、歯科技工士から各所
を案内させて頂き、プライバシーを
確保できるような個室になっているユ
ニットや最新の設備、普段は見られ
ない技工室をご案内いたしました。
ユニットでは少しでもリラックスし

内覧会

ながおか生協デンタルクリニック

らえるようにしています。
また、29日には内覧会後に、口腔
ケアの第一人者である黒岩恭子先生
にお越しいただき、「たべられる口
づくり」の講演を行って頂きました。
介護職員を中心に100名が参加し、食
べる事の重要性、どうしたら食べら
れるようになるかを、事例を元に学
ばせて頂きました。今後の介護現場
での口腔ケアを生協ながおかデンタ
ルクリニックからもしっかりとパツ
クアップしていきたいと思えます。
事務 松永 基



実際に診療で
使用するバキ
ュームなどの
機器が設置さ
れており、水
や風を出した
り、吸ったり
して遊んだり
慣れ、音など
に慣れてもら
うことによっ
て、少くも怖
がる事無く治
療を受けても

ながおか生協診療所 電話 (39) 7001	9:00 ~ 12:00	羽賀 勝山	羽賀 勝山	羽賀 勝山	羽賀 本田	羽賀 岡田 勝山	羽賀 勝山 2/4週
	15:00 ~ 17:30	羽賀 勝山	羽賀 勝山 1/2/3/5週 勝山 1/3/5週 星野4週	羽賀 関 勝山	羽賀 17:00まで	羽賀 勝山	
	9:00 ~ 12:00	星野 本田	星野 本田	星野 本田	岡田 勝山	星野 本田	星野 岡島 本田 1/3/5週
	15:00 ~ 17:30	星野 本田	星野 本田 1/2/3/5週 羽賀4週 青木2週 本田 1/3/5週	本田 勝山	勝山 本田 17:00まで	星野 本田	
生協かなだ診療所 電話 (32) 2887	9:00 ~ 12:00	星野 本田	星野 本田	星野 本田	岡田 勝山	星野 本田	星野 岡島 本田 1/3/5週
	15:00 ~ 17:30	星野 本田	星野 本田 1/2/3/5週 羽賀4週 青木2週 本田 1/3/5週	本田 勝山	勝山 本田 17:00まで	星野 本田	
生協クナリなおかデンタル 電話 (37) 8810	午前	佐野 源川	佐野 源川		佐野 源川	佐野 源川	佐野 源川
	午後	佐野 源川	佐野 源川		佐野 源川	佐野 源川	佐野 源川

写真 「木陰に憩う」
ほっとギャラリー
鳥羽 万里

短歌
介護者に介護が欲しい
いは何の因果か荒れすさ
ぶ胸 鈴木 満

川柳
雨雲に色とりどりの傘の花
逢ってきた女性の名前出た寝言
清 たかやたす 琴

スマイル短歌
選者 首藤 隆司

木々はまだ芽吹かぬ斜面に雪割草花
風にゆれる世の中されど日本人の
グロリバルな足音にハルハル
九年ぶり加茂川ハルハル
まともな会議の果てて砂利道の一
つづく音 田所 典子
春の陽をいつばいあびて乾きたる
マで眠る幸せ 加藤 シズ

暑かった日市営牧場にて

舌力アップ体操
6月4日~10日
歯と口の健康週間
「おいしい」と「元気」を支える 丈夫な歯

- 舌をあごにつけるように下に動かす
- 舌を鼻の頭につけるように上に動かす
- 舌をできるだけ前に出し左右に動かす
- 口の周りをなめるように舌を左右にまわす

毎月第3火曜日は 新町支部映写会
6月20日(火) 13:00~
男はつらいよ⑧寅次郎恋歌

博の母が死去。その際、博の父(志村喬)の話をしんみりと聞き、さすがのフーテンの寅も家庭の幸せについて真剣に考えるようになる。そんな時、美人の未亡人が経営する喫茶店がオープン。そこで店を一人で切り盛りする女性の姿を目にすると、たちまち抜け殻のようになってしまった。足繁く通っては大嫌いなコーヒーを飲み、貴子と家庭の幸福を分かち合うことを夢見るが...

出演 渥美清/賠償千恵子/前田吟/三崎千恵子

新町支部では毎月1回新町わいが家にて映写会を開催しています。お気軽においでください。

6月 診療案内

生協こどもクリニック 電話 (33) 7131	9:00 ~ 12:00	井埜	井埜	井埜 田中	井埜	井埜	井埜 内山 1.3.5週
	14:00 ~ 16:00	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	予防接種 乳児健診		予防接種 乳児健診	
	16:00 ~ 17:30	井埜	井埜	井埜		井埜 内山 1.3.5週	
	9:00 ~ 12:00	吉川	吉川	吉川	吉川	吉川 本間 (2・16日)	吉川
あたごこどもクリニック 電話 (36) 5810	13:45 ~ 15:30	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種 発達相談		乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	
	15:30 ~ 17:30	吉川	吉川		吉川	吉川 本間 (16日)	

あたご: Web予約始まっています

歯の衛生週間
6月4日~10日
虫歯予防デー
口は、命の入り口
大切にしましょう

わいが家通信

---今月のお知らせは---

- ① 元気とどけ隊養成講座（タオル体操講座）
- ② フィットネスよりお知らせ（中面）
- ③ オレンジカフェ/わになーれ

① 元気とどけ隊養成講座(タオル体操講座)

これまでの「保健学校～健康チェックサポーター養成講座～」が、
今年度より「元気とどけ隊養成講座」として生まれ変わりました。

元気とどけ隊って？

ご自身の健康づくりとあわせて、学んだことを地域に広めるボランティアさんです。
今回の養成講座では、タオル1本で始められる“タオル体操”を運動トレーナーが指導します。
この“タオル体操”を、健康づくりや介護予防の取りくみの一つとして班会や地域に広めていくのが『元気とどけ隊』です。
お住まいの地域の皆さんが明るく元気であるために、まず自身が健康について学び、楽しみながら健康なまちづくりのお手伝いをしてみませんか？以前、保健学校を受講された方の参加も大歓迎です！

会 場：四郎丸わいが家2階（土合 4-1-14）
 参加費：1,000 円（テキスト代）
 定 員：20名（要申込み）
 持ち物：筆記用具、タオル（大きさのめやす 35 cm×75 cm程度）
 申込先：くらしいきいき支援室 ☎30-1161

申込み〆切
6月21日(水)

スケジュール、講座内容

<p>6月24日(土) 10:00～11:30</p>	<p>◆8つの健康習慣と2つの健康指標 規則正しい生活を心がけるための健康習慣を学びます。 また血圧や体脂肪の正しい測り方を身につけます。</p>	
<p>7月 1日(土) 10:00～11:30</p>	<p>◆タオル体操 基礎講習 タオルを使った簡単な体操のやり方を詳しく学びます。 筋肉の働きを理解し、実際に身体を動かすことで理解を深めます。 ※実技があります。動きやすい服装でお越し下さい</p>	
<p>7月 8日(土) 10:00～11:30</p>	<p>◆タオル体操 応用演習 基礎講習で習った体操が指導できるように練習します。 指導のポイントや注意点を学び、グループごとに実際に指導演習を行います。 ※実技があります。動きやすい服装でお越し下さい。</p> <hr/> <p>◆修了式（修了証とオリジナルテキストを進呈します。） ※オリジナルTシャツ実費販売します。希望者はお購入下さい。</p>	

③今月のオレンジカフェ～新町わいが家～

管理栄養士によるミニ講座

食生活と認知症予防

～食生活と認知症の関係について管理栄養士がお話しします～

講師：ながおか医療生協管理栄養士 平田早苗

日時 6月24日(土) 10:00～12:00

会場 新町わいが家 長岡市泉 1-7-20 (駐車場有 ※台数に限りあり。)

参加費 100円

対象者 どなたでもお待ちしております！

オレンジカフェって…？ 認知症の心配がある人や現在治療中の人、認知症の人を介護している人など、誰でも参加できます。専門職を交えて、参加者同士で相談したり、弱音を吐いたり不安を打ち明けたりすることで、認知症の人や家族がリフレッシュをするための集いの場所です。経験者の実体験の話から大きな気づきを得ることもあります。1人で悩まずに、まずはお気軽にカフェに出かけてみませんか。

【お問い合わせ】 ぐらしいきいき支援室 ☎30-1161

③地域の茶の間 ながおかわになーれ

★気軽におしゃべりを楽しみながら、多世代が集い交流するスペースです。
毎月第1月曜日に開催しています。赤ちゃん、パパママ、おじいちゃんおばあちゃん、どなたでも参加できます。おいしいお茶も用意してあります。お気軽にお越しください。

出入り自由

参加費無料

申込み不要

会場 健康の駅四郎丸
地域交流空間わいが家
(長岡市土合4-1-14)

開催 毎月第1月曜日 10時～13時

6月の開催日

6日
月曜日

7月の開催日

3日
月曜日



《お問い合わせ》コープにいがた広報ネットワーク室
または ぐらしいきいき支援室

025-201-5561(月～金 8:45～17:30)
0258-30-1161 まで

②フィットネスレインボーからのお知らせ

★ながおか医療生協 フィットネスレインボー人気企画

筋肉量はかります

乗るだけで丸わかり!

◆好評につき、3会場で開催します

参加無料

申込不要

※測定は、裸足で行います。裸足になれる服装でお越しください。

※ペースメーカーを装着されている方は測定できません。

※混み合っている場合待ち時間をいただく場合があります。

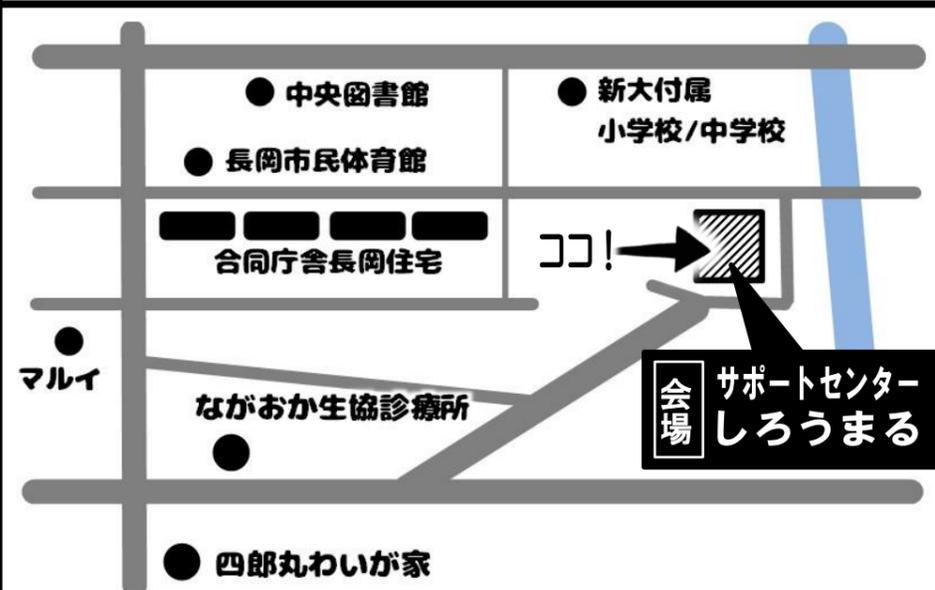
体脂肪量 筋肉量

推定骨量 水分量



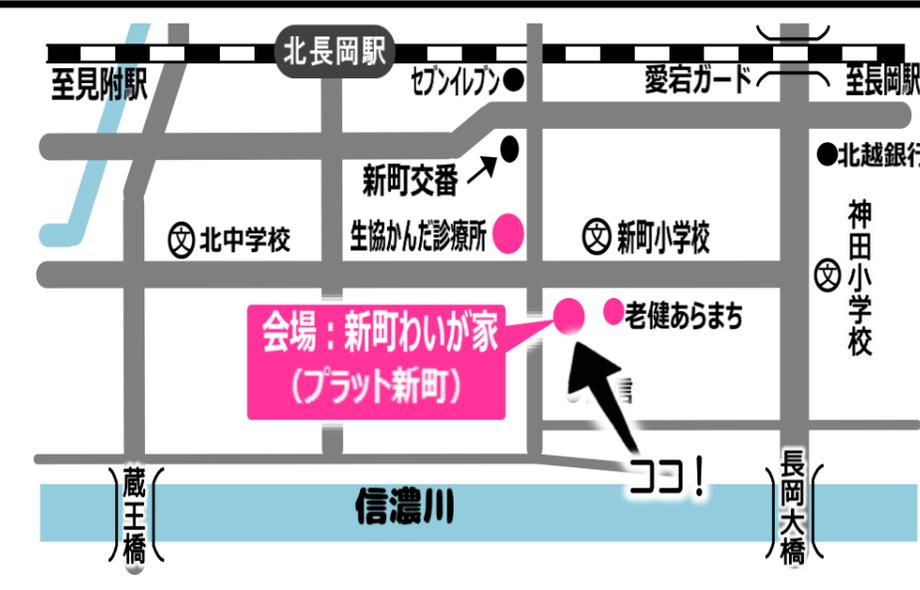
①6月17日(土) 9:00~11:30

会場/サポートセンターしろうまる(前田 3-1-16)



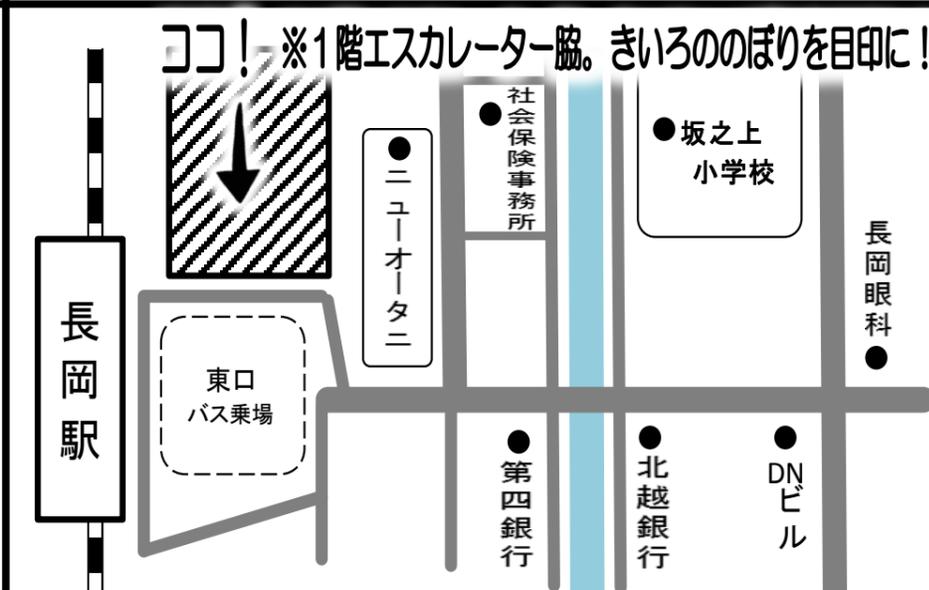
②6月24日(土) 13:30~15:00

会場/新町わいが家(泉 1-7-20)



③7月1日(土) 13:30~15:00

会場/E-プラザ(台町 2-4-56)



【お問い合わせ】ながおか医療生協 フィットネスレインボー ☎0258-39-2882