

げんキッズのご案内

「げんキッズ」は、就園前のお子さんを対象に、テーマ遊びや保護者同士で情報交換をする場です。保健師等による育児相談なども行っています。

9月の開催についてお知らせします。気軽に参加してください。
※必ず保護者同伴をお願いします。

開催日	開催時間・会場	内容
9月12日 (火)	午前10時~11時30分 会場：広野幼稚園	運動会ごっこ ※帽子、水分、タオルなどをお持ちください。
9月26日 (火)	午前10時~11時30分 会場：広野町児童館	外遊び ※帽子、水分、タオルなどをお持ちください。

問 こども家庭課 ☎0240-27-2115

- 子育ての情報交換がしたい。
- こどもの身長・体重を測りたい。
- こども同士で遊ぶ場所がほしい。

予約不要です！



7/25 広野町幼稚園「水あそび」

子どもの遊べる場所を開放しています！

~なかよしランド~

☆開放日：月・水・金曜日

(ただし、9/13、18、27は除く)

☆時間：午前9時から正午まで

☆場所：広野町保健センター（健康増進ホール）

☆対象：就学前の乳幼児とその保護者

☆内容：おもちゃや絵本はお貸しします。

毎週、月・水・金の午前中は、保健センターの健康増進ホールが利用できます。
申し込みは不要です！
気軽にお越しください。



問 広野町保健センター ☎0240-27-3040

休日など診療医療機関のお知らせ

※変更となる場合がありますので、事前に当番医療機関へお問い合わせください。

月日	曜日	医療機関	診療時間
9月16日	土	高野病院	9:00~16:00
		馬場医院	8:00~12:00
17日	日	高野病院	9:00~15:00
18日	月	馬場医院	9:00~15:00
23日	土	高野病院	9:00~15:00
24日	日	高野病院	9:00~15:00
30日	土	高野病院	9:00~16:00
		馬場医院	8:00~12:00
10月1日	日	馬場医院	9:00~15:00
7日	土	高野病院	9:00~16:00
		馬場医院	8:00~12:00

月日	曜日	医療機関	診療時間
10月8日	日	高野病院	9:00~15:00
9日	月	馬場医院	9:00~15:00
14日	土	高野病院	9:00~16:00
		馬場医院	8:00~12:00
15日	日	高野病院	9:00~15:00

【医療機関連絡先】

- ・高野病院 広野町大字下北迫字東町214
☎0240-27-2901
- ・馬場医院 広野町大字下浅見川字広長100-6
☎0240-27-2231

Jヴィレッジ 仮設フィットネスジム利用のご案内

Jヴィレッジ仮設フィットネスジムが利用できます。
体力づくりや運動不足の解消などにぜひご利用ください。



おうちで楽々体操 前腕のストレッチ・トレーニング編

今回は「前腕」をテーマに、ストレッチ・トレーニングをご紹介します！
前腕の働きは指先を動かす時によく使われます。筋力が衰えてしまうと「握力」が弱まり、ペットボトルの蓋などが開けにくくなってしまいます。

①前腕のストレッチ1

<方法>

- 1、写真①の様に手の平を上にして片手を前に伸ばします。
- 2、指先を掴んで自身の胸に向かって軽く引き寄せます。写真②
- 3、写真②のまま、10~30秒キープしたらゆっくり写真①に戻します。
- 4、反対も同じように行います。

②前腕のストレッチ2

- 1、写真③の様に手の平を下にして片手を前に伸ばします。
- 2、指先を掴んで自身の胸に向かって軽く引き寄せます。写真④
- 3、写真④のまま、10~30秒キープしたらゆっくり写真③に戻します。
- 4、反対も同じように行います。

<ポイント>

- ・肘が曲がらないようにしましょう。
- ※痛みがない無理のない範囲で行いましょう。

③前腕の筋力トレーニング

<方法>

- 1、写真⑤の様に両手を広げて前に出します。
- 2、そこから両手を握ります。写真⑥
- 3、前腕に力が入ったら、写真⑤に戻します。
- 4、この動きを速く20~30回繰り返し1セット、合計3セットを目標に行ってみましょう。

<ポイント>

- ・呼吸は止めずに、自然な呼吸を繰り返しましょう。
- ・運動が楽な方は回数を増やすか、お風呂の中で行ってきましょう。

写真①



写真②



写真③



写真④



写真⑤



写真⑥



Jヴィレッジフィットネスジムからお知らせ

Jヴィレッジフィットネスジムでは皆さんの目的に合わせた運動のアドバイス、サポートをさせていただきます。
アットホームなジムで楽しい体づくりをしましょう！
営業時間：火曜日~金曜日 12:00~20:00
土曜日・祝日 9:00~12:00 14:00~18:00
定休日：日曜日、月曜日（月曜日が祝日の場合は営業します）

詳しくはJヴィレッジフィットネスジムまでお問い合わせください。
住所：いわき市平上山口小喜目作34-1 ☎0246-46-0201



Jヴィレッジフィットネスジム
トレーナー
JATI-ATI
元気アップ教室担当
鈴木 崇寛