

## 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。保健師などによる育児相談なども行っています。

8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
8月22日 (火)	午前10時~11時30分 会場：広野幼稚園	水あそび ※帽子、水着、水泳帽、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。
- 子ども同士で遊ぶ場所がほしい。

予約不要です！



6/27 老人クラブとコラボ「七夕飾り作り」

## なかよしランドのご案内

毎週、月・水・金の午前中は、親子などの遊びの場として、保健センターの健康増進ホールが利用できます。申し込みの必要はありませんので、気軽にお越しください。

☆開放日：月・水・金曜日（ただし、8/7、9、11、21、23、28、30は除く）

☆時間：午前9時から正午まで ☆場所：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：お話ししたり、遊んだり自由に過ごしてください。おもちゃや絵本はお貸しします。

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
8月5日	土	高野病院	9:00~16:00
		馬場医院	8:00~12:00
6日	日	高野病院	9:00~15:00
11日	金	馬場医院	9:00~15:00
12日	土	高野病院	9:00~16:00
13日	日	高野病院	9:00~15:00
19日	土	高野病院	9:00~16:00
		馬場医院	8:00~12:00
20日	日	高野病院	9:00~15:00
26日	土	高野病院	9:00~16:00
		馬場医院	8:00~12:00
27日	日	馬場医院	9:00~15:00

月日	曜日	医療機関	診療時間
9月2日	土	高野病院	9:00~16:00
		馬場医院	8:00~12:00
3日	日	高野病院	9:00~15:00
9日	土	高野病院	9:00~16:00
		馬場医院	8:00~12:00
10日	日	馬場医院	9:00~15:00
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

### 【医療機関連絡先】

- ・高野病院 広野町大字下北迫字東町214 ☎27-2901
- ・馬場医院 広野町大字下浅見川字広長100-6 ☎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 内もも ストレッチ・トレーニング編

今回は「内もも」をテーマに、ストレッチ・トレーニングをご紹介します！たるみがちな内もも…ぶにゅっと握める方も多いのではないかと思います。運動不足でたるんでしまった、内ももをストレッチとトレーニングで蘇らせましょう！

#### ①内もものストレッチ

##### <方法>

- 1、写真①の様に開脚した状態から片足を曲げます。
- 2、上半身は正面に向け、息を吐きながら上体を前に倒しましょう。写真②
- 3、写真②のまま自然な呼吸を繰り返し、10~30秒キープしたらゆっくり上体を起こしてきます。
- 4、片脚が終わったら反対の脚も行います。

##### <ポイント>

- ・伸ばしている足のつま先は、天井に向けます。
  - ・足先に力が入るとつりやすいので、なるべく体の力は抜いて行いましょう。
- ※股関節や膝関節に痛みがある方は無理のない範囲で行いましょう。

#### ②内ももの筋力トレーニング

##### <方法>

- 1、写真③の様に身体を横にし、上の脚を前に出します。
- 2、下の脚はつま先を正面にし、床から5~10cm持ち上げます。写真④
- 3、内ももに力が入るのを感じたら、写真③に戻します。
- 4、この動きを左右5~10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>

- ・体が後ろに倒れないように上の手を床に置き体を支えます。
- ・呼吸は止めずに、自然な呼吸を繰り返しましょう。



### Jヴィレッジフィットネスジムから

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