

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。



こちらJヴィレッジフィットネスジムです

皆さんこんにちは！寒くなり、コタツで丸くなるのが気持ち良いですよね(^_^)
しかし、コタツで丸くなる姿勢が続くと、姿勢が悪くなってしまいます。姿勢が崩れることで、肩や首の筋肉に負担が掛かり、肩こりなどの症状が出ます。
そこで、今回は肩こりの原因と予防・改善が期待できる運動をご紹介します。

【肩こりの原因とは？】

肩こりは背中が丸まる姿勢が続いたり、首周りに力が入り過ぎたりすると筋肉が硬くなり、肩や首の血流が悪くなることで、痛みや重みが出てきます。筋肉を動かすことで血流が良くなり、肩こりなどの改善に繋がります。

★ウォーミングアップ

写真①息を吸いながら肩を上げます。

写真②息を吐きながら力を抜くように肩を落とします。

(ポイント)鼻から息を吸い、口から息を吐くようにしましょう。

※目安は5回～10回行います。

注意：鼻から息を吸うのが難しい場合は、口で行いましょう！

★肩回し

手を肩に置きます。肩の高さまで、肘を上げます。

写真③→④→⑤の順で大きく肘を動かします。

(ポイント)④→⑤に移る時、顔の前を通るようにしましょう。

※目安は5周回し、逆回し5周行います。

注意：痛みがある方は痛みが無い範囲で動かしましょう！



☆肩甲骨を動かすことにより、姿勢をリセットし、お腹や背中に力が入りやすくなることで、体温が上がっていきます。基礎代謝を上げてくれる効果もあるので、同じ姿勢が続いている方は、ぜひお試しください！



Jヴィレッジフィットネスジム トレーナー
庭瀬 泰頌 (にわせ ひろのぶ)

- 出身地/南相馬市(原町区)
- 好きな食べ物/カレーライス
- 好きなこと/料理・掃除

Jヴィレッジフィットネスジムよりお知らせ

「体をかっこよく見せたい!」、「綺麗な体型を目指したい」そんなときはぜひ、Jヴィレッジフィットネスジムのパーソナルトレーニング(有料)をご利用ください。

70分間マンツーマンでトレーニング指導を行います。効果的に、結果を出したい方にお勧めです!

※予約が必要です!

一回/70分 2,500円 延長30分 プラス1,000円

Jヴィレッジフィットネスジム ☎0246-46-0201

乳幼児・児童医療費の 窓口無料化について

広野町では現在、全国の医療機関などで利用できる社会保険加入者用の乳幼児・児童医療費受給者資格証(以下受給者資格証)を発行しています。受給者資格証の交付時に説明書をお渡ししていますが、ご利用にあたり以下のことにご留意されますようお願いいたします。



- ①保険者から医療費の免除証明書が交付されている世帯については、原則として免除証明書が優先されますので、免除期間が終了するまでは受給者資格証を医療機関の窓口で提示する必要はありません。
- ②保険者が独自に行う助成制度(付加給付)がある場合は、本制度を同時に利用することはできません。したがって、医療費負担から付加給付を差し引いて自己負担が生じた金額を本制度で助成します。
- ③医療費の免除証明書による免除期間が終了し、自己負担額を支払った場合には、乳幼児・児童医療費助成申請書(広野町ホームページからダウンロードできます)ならびに医療点数の入った領収書の提出により、自己負担分を指定の口座にお戻しいたします。
- ④整骨院・柔道整復術などは、窓口での無料化はできません。自己負担額を③と同様に手続きしてください。
- ⑤保険者(勤務先)および住所地(町内における転居)に変更があった場合は、速やかに保健センターに届け出てください。

【問い合わせ先】 広野町保健センター ☎0240-27-3040

医療機関ほか診療日時状況(平成29年1月25日現在)

●高野病院	●馬場医院	●広野薬局
☎0240-27-2901	☎0240-27-2231	☎0240-27-2265
月曜日 9:00~12:00	月曜日 9:00~12:00	月曜日 8:30~18:00
火曜日 9:00~12:00	14:00~18:00	火曜日 8:30~18:00
木曜日 9:00~12:00	火曜日 9:00~12:00	水曜日 9:00~16:00
金曜日 9:00~12:00	14:00~18:00	木曜日 8:30~18:00
土曜日 9:00~12:00	木曜日 9:00~12:00	金曜日 8:30~16:00
	14:00~18:00	土曜日 9:00~11:00
	金曜日 9:00~12:00	
●新妻歯科医院	●花ぶさ苑	
☎0240-27-4020	☎0240-27-1755	
火曜日 9:30~12:30	面会時間 8:30~17:00	
13:30~18:00		
木曜日 9:30~12:30		
13:30~18:00		