

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。

10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
10月10日 (火)	午前10時~11時30分 会場：保健センター	大きなお絵かき
10月24日 (火)	午前10時~11時30分 会場：広野町保育所	運動会ごっこ

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！



7/11 保健センター「ペットボトルでおもちゃづくり」

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、10/11、25、11/3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
10月21日	土	高野病院	9:00~16:00
		馬場医院	8:00~12:00
22日	日	馬場医院	9:00~15:00
28日	土	高野病院	9:00~16:00
		馬場医院	8:00~12:00
29日	日	高野病院	9:00~15:00
11月3日	金	馬場医院	9:00~16:00
4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
11月5日	日	高野病院	9:00~16:00
11日	土	高野病院	9:00~16:00
		馬場医院	8:00~12:00
12日	日	馬場医院	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 ウォーキング編

お腹についたお肉!!気になる人は多いはず……そこで今回は「ウォーキング」を紹介したいと思います。
脂肪を燃焼するには?

脂肪1kg → 約7000kcalあるといわれています……。

1回のウォーキング(30分)で約200kcalを消費したと考えると7000kcal ÷ 200kcal = 35回

日数に換算すると約35日間(約1か月ぐらい)かかる計算になります!しかし、あくまで計算した際の話なのでそこに簡単な筋トレ(スクワットやもも上げ)が入ると、より消費カロリーは多くなります!

【ウォーキングの前に簡単な筋トレで消費カロリー UP!】

スクワット

〈方 法〉

1. 足幅は腰幅よりも少し広めにします。
2. 股関節、膝関節を曲げてしゃがみます。
3. つま先より膝が出ないように注意します。
4. 腰が反らない様に立ち上がります。
5. 10回×2~3セット行いましょう。



もも上げ

〈方 法〉

1. 足幅は腰幅、姿勢を真っ直ぐにします。
2. 膝を曲げ、腰の高さまで持ち上げます。
3. 足を下げ、最初の姿勢に戻ります。
4. 10回×2~3セットを左右行いましょう。



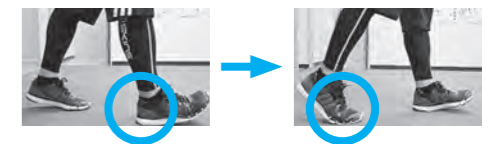
【ここから本番Let'sウォーキング!】

〈方 法〉

1. 目線は5m先を見るように、足はかかとから着地し、つま先で蹴りだすように歩きます。
2. 膝はなるべく伸ばし、腰から前に出すようなイメージで歩きます。
3. 日常よりも歩幅は少し広くします、そうすることで歩行速度が上がるため意識して行いましょう。
4. 肩の力を抜き、肘を後ろに引く事を意識して腕を振りましょう。

〈ポイント〉

- ・最初は10分ぐらいから始め、できる方は30分以上行ってみましょう。
 - ・呼吸は吸うよりも吐く方を意識するとスムーズに行えます。
- ※無理のない範囲で行いましょう。



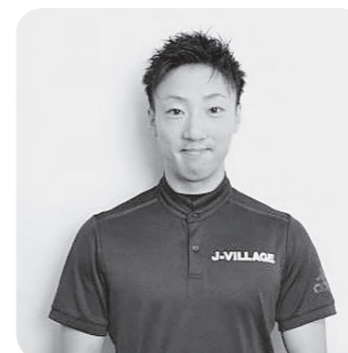
Jヴィレッジフィットネスジムから

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
鈴木 崇寛
JATI-ATI
元気アップ教室担当