

げんキッズのご案内

予約不要です！

「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。 ※受付時間：午前10時～午前10時10分

開催日	開催時間・会場	内容
9月13日 (木)	午前10時～午前11時30分 会場：児童館	ミニ運動会 たのしくかけっこ！ タオル・水分の準備を。
9月27日 (木)	午前10時～午前11時30分 会場：保育所	外あそび 天気になあれ！ タオル、水分の準備を。
10月11日 (木)	午前10時～午前11時30分 会場：幼稚園	運動会ごっこ 幼稚園生といっしょに できるかな!?
10月25日 (木)	午前10時～午前11時30分 会場：児童館	親子ふれあいやあそび ママやお友達と たくさんあそぼう！

問 こども家庭課 ☎0240-27-2115



7/12 おまつりごっこ カニとったどー!!



7/26 老人会と七夕がざり作り

保健だより
～health information～

子どもが遊べる場所を

無料で開放しています！～なかよしランド～

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。

○開放日：月・水・金曜日（ただし9/12、26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。

問 広野町保健センター ☎0240-27-3040

腹囲が基準値以上のあなた！運動教室に参加してみませんか？

特定健診の結果、腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上だったそのあなた！来年の健診に向けて運動を始めてみませんか？

町では、Jヴィレッジのインストラクターによる、元気アップ教室を開催しています。

運動が苦手な方でも、インストラクターが丁寧に指導します。日頃の運動不足解消、ストレス発散、メタボ解消にお気軽にご参加ください。

問 保健センター ☎0240-27-3040

～脱！メタボ教室～

木曜日：午後1時30分～午後3時

9月	20日	1月	10日、24日
10月	4日、18日	2月	7日、21日
11月	1日、15日、29日	3月	7日
12月	13日		

場所：広野町保健センター
持ち物：室内シューズ、飲料水、
運動しやすい服装、タオルなど
料金：無料

Jヴィレッジ フィットネスクラブ利用のご案内

Jヴィレッジフィットネスクラブ
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クラブです

前回に引き続き、お腹周りを細くする運動を紹介していきます。
今回は、体の内側にある筋肉（インナーマッスル）を鍛える運動、体幹トレーニングを紹介します。

☆ 体幹トレーニングの効果 ☆

体幹トレーニングとは…？

まず、体幹とは頭部・両腕・両足を除いた胴体部分を表しています。この体幹を構成している筋肉を鍛えるトレーニングを体幹トレーニングと言います。

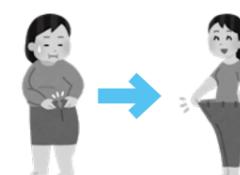


図の部分が体幹です。

体幹トレーニングを行うと様々な良いことが起こりますよ～(´▽`)

① ポッコリお腹がスッキリする！

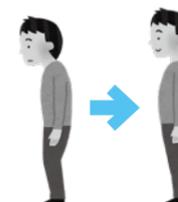
お腹がポッコリしている方は、脂肪だけが原因ではなく重力によって内臓が下に落ちてしまっている可能性があります。体幹トレーニングで体の内側にある筋肉を鍛えることによって、内臓が正しい位置に収まり、お腹周りを引き締める効果があると言われています。



② 姿勢改善が出来る！

反り腰や猫背のように姿勢が崩れている方は、体幹を鍛えることで、骨盤や背骨が正常な位置に戻すことができ、姿勢の改善に繋がります。

※姿勢が改善されることで、腰痛や肩こりなどの予防や改善にも繋がります。



③ 代謝が上がる！

普段、意識して使われていなかった体の内側にある筋肉をしっかり鍛えることで、自然と代謝が上がってきます。代謝が上がれば、一日の消費エネルギー量が増えダイエット効果が期待されます。



体幹トレーニングをやってみよう！

ダイアゴナル ～ポッコリお腹解消～



肩の下に手、股関節の下に膝がくるように姿勢を作ります。※腰が丸まったり、そったりしないようにお腹に力を入れます。



余裕があれば対角の手と足を伸ばしていきましょう！
◎目安 姿勢を10～20秒キープ

Jヴィレッジフィットネスクラブよりお知らせ

8月1日からJヴィレッジフィットネスクラブが再開しました。ジムエリアはもちろん、プールや体育館、お風呂のある施設となっております。運動が苦手な方でも気軽に来て楽しんでいただけたらと思います。皆様のご来館スタッフ一同心よりお待ちしております。

営業時間：平日（火曜～金曜日）午前10時～午後9時
土曜・祝日 午前10時～午後4時30分
日曜・月曜日 休館

お問い合わせ先：Jヴィレッジフィットネスクラブ ☎0240-23-7013

Jヴィレッジ
フィットネスクラブ
トレーナー

にわせ ひろのぶ
庭瀬 泰頌

●出身地
南相馬市（原町区）

●最近ハマっていること
サッカー（フットサル）

