

始まりました!トツキトウカ事業

5月8日(火)、妊婦さんの出産までの不安解消や、産婦さんの授乳や育児の戸惑い解消を目的に、保健センターにおいて「トツキトウカ事業」を開催しました。

肌寒い天候にもかかわらず、4人の妊婦さんと1人のご主人が参加されました。

助産師さんのミニ講話やアドバイスで、妊婦さんはさらに笑顔になりました。

次回は8月に予定しています。妊婦さん、産婦さん、家族の方はぜひ参加してください。



妊婦さんは、あぐらや片膝をたてて座るのが骨盤にやさしいですよ!



妊婦体験中!
「重いね、これは大変だね!」

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。

※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
6月14日(木)	午前10時～午前11時30分 会場：保健センター	歯のはなし いつも使っている歯ブラシを持ってきてください。
6月28日(木)	午前10時～午前11時30分 会場：児童館	新聞紙あそび 思いっきり、〇〇ができます!?

問 こども家庭課 ☎0240-27-2115

予約不要です!



4/26 児童館を探検しました。

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6/13、27、7/4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



Jヴィレッジフィットネスジム利用のご案内

Jヴィレッジ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。

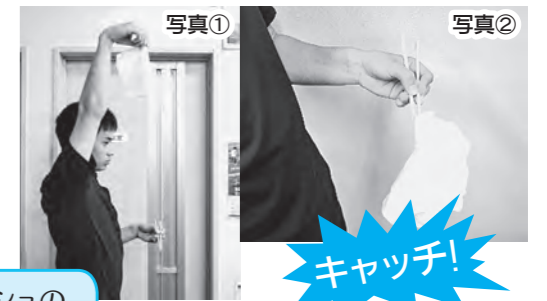
こちらJヴィレッジフィットネスジムです

今回は「楽しく体を動かす」と「脳トレ」をテーマにした運動をご紹介します! 楽しく体を動かして体も脳も元気に過ごしましょう! 少し難しいチャレンジですが、諦めずに何度もチャレンジしてみてくださいね(/ω)/

◎楽しく体を動かす「割り箸ティッシュつかみ!」

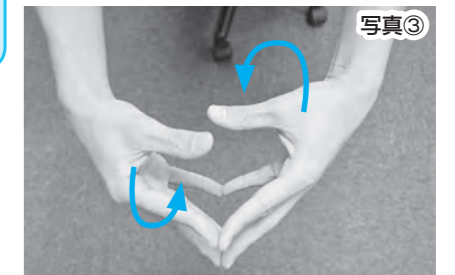
<方 法>

- 写真①の様に利き手にティッシュを持ち、反対の手に割り箸を持ちます。
 - 写真②の様にティッシュを頭上から離したら、反対の割り箸でつかみます。
 - ティッシュが地面に着く前にキャッチ出来たら成功です。
- ・割り箸の上に乗る、突く。 ×
 - ・ティッシュが地面に落ちる。 ×



キャッチ!

ティッシュの動きを予測しよう!



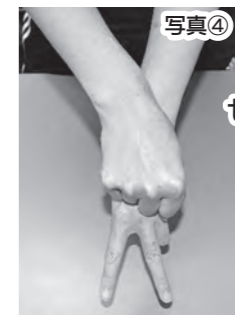
◎頭もやわらかく「脳トレコーナー」

◎指先回し

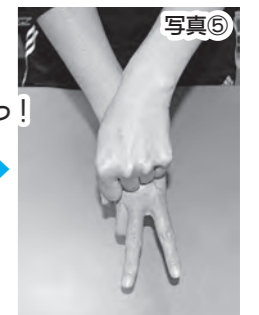
- 写真③の様に指先で糸を撒くようにくるくと動かしましょう。
- 反対回しも行いながら親指から小指まで動かします。

<ポイント>

- ・指先が離れないよう行いましょう。
- ・肩や首に力が入らない様にリラックスしましょう。



せーのっ!



◎カタツムリ

- 片手はチョキ、反対はグーにします。
- 写真④の様にチョキの上にグーを乗せ、カタツムリを作ります。
- せーのっ!の合図で反対に入れ替えてみましょう。

<ポイント>

- ・最初はゆっくり入れ替えてみましょう。
- ・肩や首に力が入らない様にリラックスしましょう。

余裕がある人は入れ替える間に手を叩いてみましょう!



Jヴィレッジフィットネスジムよりお知らせ

Jヴィレッジは7月28日(土)に一部オープンし、フィットネスジムも再開予定です。

ジム、プール、体育館、そして大浴場を完備しておりますので、ぜひ新しくなったフィットネスジムに足を運んでみてください! 初めての方でもスタッフが丁寧にのご案内いたしますので、安心してご利用いただけます。

スタッフ一同皆さまのお越しをお待ちしております!

Jヴィレッジ
フィットネストレーナー
すずき たかひろ
鈴木 崇寛

- 出身地 白河市
- 好きな食べ物 寿司、味噌ラーメン、メロン

