

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。

走って、転んで、いろいろな体験をしましょう。

開催日	開催時間・会場	内容
3月13日 (火)	午前10時～午前11時30分 会場：保健センター	ボールあそび ボールを使って 楽しみましょう。
3月27日 (火)	午前10時～午前11時30分 会場：保健センター	記念品づくり 手形スタンプで お子さんの成長を 残しましょう。

問 こども家庭課 ☎0240-27-2115

予約不要です！



12/12 食生活改善員さんがおやつをつくってくれました。

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3/14、21、28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
3月24日	土	高野病院	9:00～16:00
		馬場医院	8:00～12:00
25日	日	高野病院	9:00～15:00
3月31日	土	高野病院	9:00～16:00
		馬場医院	8:00～12:00
4月1日	日	馬場医院	9:00～15:00
7日	土	高野病院	9:00～16:00
		馬場医院	8:00～12:00
8日	日	高野病院	9:00～15:00

月日	曜日	医療機関	診療時間
4月14日	土	高野病院	9:00～16:00
		馬場医院	8:00～12:00
15日	日	高野病院	9:00～15:00
21日	土	高野病院	9:00～16:00
		馬場医院	8:00～12:00

【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。



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！寒くなると外に出るのが嫌になりますね……。しかし、寒いからと言って運動しないと血液の流れが悪くなり肩が凝る、ふくらはぎがつるなどの症状がでる可能性も…。

今回は自宅でできる「ストレッチ」上半身編をご紹介します！



◆自宅で簡単ストレッチ上半身編♪

☆首のストレッチ

〈方法〉

- 写真①のように両手を広げ、頭を横に倒します。
- 写真②のように倒した側の手を頭の上に置き、手の重みをかけていきましょう。
- 伸びを感じたら、10～30秒キープします(左右行います)。※強く引っ張らないように気をつけましょう。



写真①



写真②

ポイント：肩が上がらないようにします♪

☆背中ストレッチ

〈方法〉

- 写真③のように胸の前で両手を組み、背中を丸めます。
- 写真④のように両手を前に伸ばし、目線はおへそをのぞき込むようにします。
- 伸びを感じたら、10～30秒キープします。※首に力が入らないように気をつけましょう。



写真③



写真④

ポイント：大きなボールを抱え込むイメージです♪

☆胸のストレッチ

〈方法〉

- 写真⑤のように両手を後ろで組み、背中の肩甲骨を寄せます。
- 写真⑥のように両手を斜め下に引き寄せます。
- 伸びを感じたら、10～30秒キープします。※腰が反らないように気をつけましょう。



写真⑤



写真⑥

ポイント：余裕があれば、腕を少し上げてみましょう♪

痛みがあるときは、無理に行わないようにしましょう♪

Jヴィレッジフィットネスジムよりお知らせ

いわき市内で営業しているJヴィレッジ仮設フィットネスジムは、2018年のJヴィレッジ営業再開に伴い、2018年3月31日をもちまして営業を終了する運びとなりました。5年半もの長きにわたり、皆さんからいただきました多大なるご厚情に厚く御礼申し上げますとともに、閉店いたしますことを謹んでお詫び申し上げます。残すところ、わずかとなりましたが最後まで皆さんに満足していただけるようなサービスの提供をさせていただきますので、最後までご愛顧賜りますよう、よろしくお願い致します。

◇◇Jヴィレッジフィットネスジム◇◇
【住所】〒970-0225 いわき市平上山口字小喜目作34-1 ☎0246-46-0201

Jヴィレッジ
フィットネスジム
トレーナー

えんどう けんいち
遠藤 健一

JATI-ATI

趣味：スポーツ観戦

