

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
2月13日 (火)	午前10:00~ 11:30 会場：保健センター	フォト フレームづくり お気に入りの 写真用に!
2月27日 (火)	午前10:00~ 11:30 会場：保育所	おひなさま 先生のオルガンに 合わせて 歌いましょう!

予約不要です!



問 こども家庭課 ☎0240-27-2115 1/9 福笑いをママが作って、ボク達が遊んだよ!

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2/12、14、28、3/14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
2月18日	日	馬場医院	9:00~15:00
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3日	土	高野病院	9:00~16:00
		馬場医院	8:00~12:00
4日	日	高野病院	9:00~15:00
10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
3月11日	日	馬場医院	9:00~15:00
17日	土	高野病院	9:00~16:00
		馬場医院	8:00~12:00
18日	日	高野病院	9:00~15:00
21日	水	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

皆さん、こんにちは! 気温が低く外で運動するなんて考えられない!! そうお考えの方も多いと思います。

そこで今回は「自宅で簡単腹筋トレーニング」をご紹介します♪ シンプルな動きですがお腹全体に効いてきますよ~(/・ω・)/



◆自宅で簡単腹筋トレーニング♪

☆クランチ

〈方法〉

- 写真①のように両手を伸ばし、顎を引いた姿勢から膝を90度ぐらいに曲げ、足を上げます。
- 写真②のように腹筋に力が入るところまで上体を少し起こします。
- この動きを10回×3セットを目安に行いましょう。
※首に力が入り過ぎないように、気をつけて行いましょう!

ポイント：みぞおちとおへそを近づけるイメージです♪



目指せ! シックスパック!
もうメタボとは言わせない!



写真①

写真②

☆プッシュクランチ

〈方法〉

- 写真③のように膝を90度ぐらいに曲げて足を上げます。顎を引き両手で両膝を抑えるように上体を少し起こします。
- 両手と両膝で押し合うように力を入れます。
- この動きを10秒間×3セットを目安に行いましょう!

※慣れてきた方は、秒数やセット数を少しずつ増やしてみましょう!

ポイント：腰背部を床に押し付けるようなイメージです♪



写真③



継続は力なり!
諦めずにできる範囲で
行いましょう!

Jヴィレッジフィットネスジムよりお知らせ

運動をしたいけど何から始めていいかわからない? そんなときはぜひ、Jヴィレッジフィットネスジムにお越しください! スタッフがお客様の目的に合わせて、丁寧なサポートをさせていただきます!!

営業時間：火曜日～金曜日…12:00～20:00

土日・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)

住所：いわき市平上山口字小喜目作34-1 TEL: 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

出身地：須賀川市

