

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 |
|--------------|-------------------------------|-------------------------|
| 1月23日 (火) | 午前10:00~ 午前11:30 会場:保健所 | 節分 おにが来るかも しません!? |

問 子育て家庭課 ☎0240-27-2115

予約不要です!



11/28 老人クラブ員さんが風船をたくさん作ってくれました。

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1/17、31、2/12、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 |
|-------|----|------|------------|
| 1月20日 | 土 | 高野病院 | 9:00~16:00 |
| | | 馬場医院 | 8:00~12:00 |
| 21日 | 日 | 高野病院 | 9:00~15:00 |
| 27日 | 土 | 高野病院 | 9:00~16:00 |
| | | 馬場医院 | 8:00~12:00 |
| 28日 | 日 | 高野病院 | 9:00~15:00 |
| 2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 |

| 月日 | 曜日 | 医療機関 | 診療時間 |
|-------|----|------|------------|
| 2月10日 | 土 | 高野病院 | 9:00~16:00 |
| | | 馬場医院 | 8:00~12:00 |
| 11日 | 日 | 高野病院 | 9:00~15:00 |
| 12日 | 月 | 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 |

【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
今回はジムにある筋力トレーニングのマシンを、紹介していきます。

~筋力トレーニング編~

《筋トレの効果とは?》 筋肉を鍛えることで、筋肉量を増やすことができます。それによって基礎代謝が上がるため、筋肉があればあるほど代謝の改善が期待できます。脂肪の燃焼にも効果がありますので減量したい方にもおすすめです。さらに、筋肉には関節を安定させる役割もあるため、関節痛や怪我のリハビリなどにも効果があります。筋肉を鍛えることは、皆さんの体にとって得することばかりです。この機会に筋トレに挑戦してみましょう!ぜひジムへ足を運んでみてくださいね!



ラッドプルダウン

背中にある、肩甲骨のまわりの筋肉を鍛えるマシンです。肩甲骨を動かすことで、肩の痛みや肩こりの予防と改善が期待できます。猫背の姿勢改善に効果があり、皆さんに非常に人気のあるマシンです。



チェストプレス

大胸筋という胸の筋肉を使います。日常生活ではなかなかできない、物を押すという動作です。胸の筋肉以外にも、肩や二の腕も鍛えることができます。胸の筋肉を鍛えることでバストアップも期待できるため、女性の方にも人気のあるマシンです。



レッグエクステンション

太もも前側の大腿四頭筋という筋肉を鍛えるマシンです。この筋肉は膝を支えている筋肉でもあるため、膝痛の予防や改善も期待できます。下半身の筋力は、上半身と比べて非常に低下しやすいので、脚周りの筋トレはとても大切です。



レッグカール

太もも裏側のハムストリングスという筋肉を鍛えることができます。太ももの前側と裏側の筋力に差がありすぎると、腰痛の原因にもなってしまいます。脚を曲げるだけの簡単な動きですが、重りで負荷を調節することができます。

★ Jヴィレッジよりおしらせ ★

2月3日(土)に「浦和レッズレディース榎葉町子どもサッカー教室」を開催します!対象は小・中学生、定員は150名です。教室終了後には榎葉町名物マミーすいとんが振る舞われます。浦和レッズレディースの選手達と一緒に楽しくサッカーをしませんか?お申し込みは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。

TEL: 0246-46-0201 住所: いわき市平上山口字小喜目作34-1

Jヴィレッジフィットネスジム スタッフ

庭瀬 泰頌
・出身地 南相馬市
・好きなこと
筋力トレーニング

