

## 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
12月13日 (木)	午前10時～午前11時30分 会場：児童館	クリスマス会 サンタクロースは来るのかな…!?
平成31年 1月10日 (木)	午前10時～午前11時30分 会場：保健センター	お正月あそび お正月にちなんだあそびを楽しみます。
1月24日 (木)	午前10時～午前11時30分 会場：児童館	節分 お面をつくって、 かわいい鬼になろう!

問 こども家庭課 こども家庭係 ☎0240-27-2115

予約不要です!



11/22 児童館でたくさん楽しいあそびをしました。

## 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(12/10、12、19、24、28日および年末年始は除く)

○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

## 「心の相談会」について

様々な心の問題についてお困りの方、またその家族の方を対象に、臨床心理士による「心の相談会」を実施しています。

日時：12月19日(水)、1月10日(木)、1月24日(木)

午前10時～正午

場所：保健センター

自分ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。

事前に予約が必要となります。

2日前までに、保健センターへご連絡ください。

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

今回は「肩」の安定性を高めてくれる「回旋筋腱板」と呼ばれる肩のインナーマッスルについて紹介していきます。ペットボトル1本でできる運動です! ぜひ運動してみてください!

#### インナーマッスルを鍛えよう!

##### ☆肩のインナーマッスルとは?

回旋筋腱板と呼ばれ、4つの筋が肩のスムーズな動作を補助する以外に、上腕骨を肩甲骨に引き付け、肩の安定性を高める役割を担っています。

準備物：ペットボトル500ml(水が入っている状態)

##### ・肩をくるくる!

〈方法〉

1、写真①のように腰の高さにペットボトルを持ちます。

2、蛇口を回すように外側、内側と肩から動かします。

(写真②)

(肩にじんわりとだるさを感じると効いてきた証拠です!)

3、肩の高さ(写真③)、頭上(写真④)でも同様に動かしましょう。

〈ポイント〉

・目標回数は30回! 痛みのない範囲で動かしましょう。

・ペットボトルの水の量で重さを調節しましょう。

(重くても500ml一本分の重さ)

##### ・エンプティカン

〈方法〉

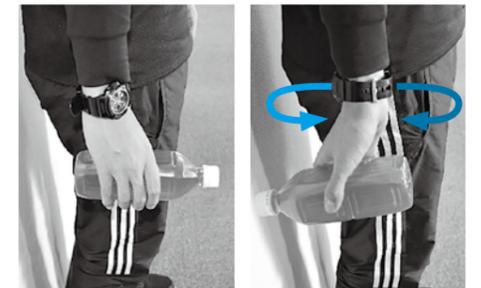
1、写真⑤の位置に腕を上げます。

手を内側に返し、親指は下を向くようにします。

2、肘を伸ばしたまま、肩からペットボトルを上下に細かく振りましょう!

〈ポイント〉

・目標回数は20~30回!



写真①

写真②



写真③

写真④

「前ならえ」の位置から少し外側に開きます。



写真⑤

腕の角度は変えずに動かします!



写真⑥

### Jヴィレッジフィットネスクラブよりお知らせ

Jヴィレッジフィットネスクラブ元気に営業中!!  
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

問 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

えんどう けんいち  
遠藤 健一

- 出身地 須賀川市
- 得意なスポーツ 野球

