

## 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
11月8日 (木)	午前10時～午前11時30分 会場：保健センター	風船あそび 老人会とコラボ！ たくさん風船を作ろう
11月22日 (木)	午前10時～午前11時30分 会場：児童館	運動あそび 寒くなってきたけど、 げんきにあそぼう
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…!?

問 こども家庭課 こども家庭係 ☎0240-27-2115

予約不要です！



9/27 保育所のお友達と一緒にたくさん遊びました

## 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11/7、14、21、23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：11月8日（木）、12月19日（水） 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

みなさんこんにちは！前回までは、お腹周りの筋肉を引き締める運動を紹介させていただきました。今回は、健康の管理に繋がり、脂肪燃焼に効果的な有酸素運動のご紹介したいと思います。

#### ☆ 有酸素運動の効果 ☆

##### ①脂肪の燃焼が期待できる

有酸素運動を行うことで、体についている脂肪（体脂肪）の燃焼が期待できます。ただし運動強度や運動を行う時間を間違えてしまうと効果が弱まってしまいます。運動の目安となる時間は30分（15分+休憩+15分でも可）以上行うことにより、脂肪の燃焼効果が期待できます。運動強度は心拍数を元に行うことでご自身に合った脂肪燃焼ゾーンで運動ができます。次の表を見ながら調整してみましょう。

※5分に1度、心拍数を測ることをお勧めします。

心拍数で見た 運動強度	10代	154～182拍	50代	130～150拍
	20代	148～174拍	60代	124～142拍
	30代	142～166拍	70代	118～134拍
	40代	136～158拍	80代	112～126拍

※表はあくまで目安です。ご自身の脂肪燃焼ゾーンを知りたい場合は

$$(220 - \text{年齢}) - \text{安静時心拍数} \times 0.6 \sim 0.8 (\text{運動強度}) + \text{安静時心拍数} = \text{目標心拍数}$$

で計算してみてください。

##### ②生活習慣病の予防・改善に繋がる

血液は酸素や栄養を体内の細胞に運ぶ役割を持っています。有酸素運動を行うことで善玉コレステロールが増加し、血液がサラサラになり、血流が良くなります。また、継続的な有酸素運動を行うことによって、内臓脂肪が減少し、高血糖・高脂血症・高血圧など様々な生活習慣病の予防・改善に繋がります。

#### ☆ フィットネスクラブでできる有酸素運動（マシン名） ☆

※すべてテレビを見ながら行えます。

ヴァリオ



RUN  
1000



リクライニング  
バイク



### Jヴィレッジフィットネスクラブよりお知らせ

8月1日からJヴィレッジフィットネスクラブが再開致しました。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

にわせ ひろのぶ  
庭瀬 泰頌

●出身地  
南相馬市（原町区）

●趣味・特技  
カラダを動かすこと

