

## 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、保育士などによる育児相談なども行っています。第2、第4木曜日の午前10時～午前11時30分です。みなさんの参加をお待ちしています。

※受付時間 午前10時～午前10時10分

開催日	会場	内容
4月11日(木)	児童館	アンパンマンになろう！ アンパンマングッズを工作します。
4月25日(木)	児童館	児童館たんけん いろいろなお部屋をたんけんします。
5月9日(木)	児童館	シャボン玉あそび 天気が良ければ外でとばしましょう。
5月23日(木)	児童館	新聞紙あそび 思い切り、やぶって、散らかして、あそびます。

問 広野こども園ひろばーク ☎0240-27-2345



2/28 児童館でロケットづくり

予約不要です！

## 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（4/24、祝祭日は除く）

○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：4月18日(木)、5月16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

## トレーニングルーム利用のご案内

保健センターでは、以下のとおりトレーニングルームを開放しています。体力作りや運動不足の解消などにぜひご利用ください。

★時間：平日の午前9時～午後5時（※祝日・年末年始を除く）  
なお、火曜日と木曜日のみ午後8時まで利用可

★対象：広野町民の方

★料金：無料

★持ち物：室内運動靴、タオル、水分など（センター内に自動販売機はありません）

★注意・トレーニングルーム内では、水分補給以外の飲食は禁止です。

・運動できる服装でお越しください。

・ご利用の際は窓口で声をかけ、利用者名簿にご記入ください。

・指導者や付添はいません。正しく使用し、ケガや事故がないようご注意ください。

・小学生以下のお子様をつれてのご利用はご遠慮ください。

問 広野町保健センター ☎0240-27-3040



エアロバイク、ランニングマシンなど

## Jヴィレッジフィットネスクラブ 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！

今回は自宅で作れる「体力テスト」「目安となる結果」「改善させるストレッチ」の3つをご紹介します！

#### 体力テスト：立位体前屈

下肢の柔軟性を測定します。柔軟性が低下すると関節の動きが悪くなり、関節痛の原因にもなります。今回測定を行い、ご自身の今の状態をみていきましょう！

<方法>

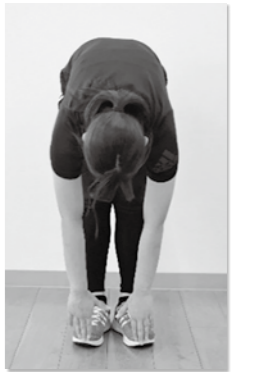
1. 両方のかかとをつき、足先を5cmほど開き立ちましょう。
2. 上体を下方に倒して写真①のように前屈し両手を伸ばします。
3. 指先の位置を見ていきましょう。

<記録>

1. 指先の位置を確認します。目安となる結果を参考に自身の評価を確認しましょう。
2. 計測は二回実施し良い方を記録とします。

<注意>

1. 頭を下げると具合が悪くなる方は行わないでください。
2. 膝は伸ばした状態で行いましょう。
3. 測定後はゆっくりとお顔をあげましょう。
4. 安全な場所で行いましょう。



写真①

#### ◎「目安となる結果」

評価：高い 手のひらが床につく。



十分な柔軟性があります。このまま柔軟性を維持できるようにストレッチを続けましょう！

評価：標準 指先が床につく。



柔軟性は標準です。「高い」を目指してストレッチを行ってみてください。

評価：低い 指先が床につかない。



柔軟性が低いです。毎日ストレッチを行い柔軟性を高めましょう！

#### ◎「改善させるストレッチ」

結果が悪い方は、『お尻、太ももの裏、ふくらはぎ』の柔軟性が低下している可能性があります。このストレッチを行い、柔軟性を高めましょう！

1. 写真②のように片方を伸ばし、もう片方は膝を曲げて外側に倒します。
2. 写真③のように上体を前に倒し、できる方はそのまま30秒キープします。
3. 反対側も行いましょう。



写真②



写真③

## 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は、ジムはもちろんプールや体育館、浴場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ご利用できます♪皆様のご来館をスタッフ一同心からお待ちしております！

●営業時間：平日（火～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

●休館日：日曜日・月曜日（祝日の場合も固定でお休みです）

問 ☎0240-23-7013

Jヴィレッジ  
フィットネスクラブ  
トレーナー

かしむら ゆり  
樫村 結理  
●出身地 いわき市  
●好きな食べ物  
筑前煮

