

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
3月14日 (木)	午前10時～午前11時30分 会場：保健センター	おもちゃづくり 家でも遊べる おもちゃを作ろう。
3月28日 (木)	午前10時～午前11時30分 会場：保健センター	記念カードづくり 手形スタンプでお子さんの成長を残しましょう。

問 こども家庭課 こども家庭係 ☎0240-27-2115



1/10 ちぎり絵あそび

予約不要です！

ふくしま健民カードをお持ちの方へ景品をプレゼントしています！

◇対象：ふくしま健民カード（ノーマル、シルバー、ゴールド、プラチナ、ダイヤモンド）をお持ちの広野町民の方。

◇方法：保健センターにてふくしま健民カードと身分証明書（住所が確認できるもの）を

提示してください。

◇ふくしま健民アプリでカードを取得している方もOKです！

※おひとり様一回のみとなっております。

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（ただし3/13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：3月15日（金）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 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！

今回は自宅から出来る「体力テスト」「目安となる結果」「改善させる運動」の3つをご紹介します！

体力テスト：片足立ち

バランス能力を測定します。バランス能力が低下すると歩行中の転倒リスクが高まります。今回測定してご自身がどれくらいのレベルなのかみていきましょう！

<方法>

- なるべく素足で行います。
- 両手を腰にあて、どちらの足のほうが立ちやすいか、左右交互に試してみましょう。※転倒に注意し、転倒しそうになったらすぐに支えられる柱や支えてくれる方がいる状況で行いましょう。
- 足が決まったら、5cm程度足を上げ測定を開始します。（写真①）



写真①（正面）

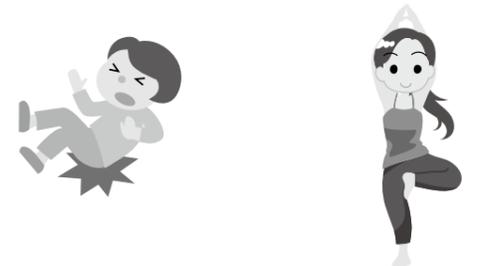
（横）

<記録>

- 片足立ちの持続時間を測定します。
- 二回測定し持続時間が長い方を記録とします。

<注意>

- 滑りにくい場所で行いましょう。
- 階段や周辺に物があるところでは行わないでください。



◎「目安となる結果」

レベル	低い	やや低い	平均	やや高い	高い
秒	～5	6～17	18～58	59～120	121～

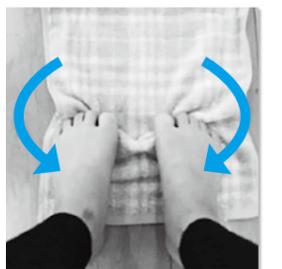
◎「改善させる運動：タオルギャザー」

足の裏の筋肉を鍛え、神経を活発にさせることでバランス能力が向上します。

- 椅子に座り足元にタオルを準備します（写真②）
- 足の指でタオルを引き寄せていきます。（写真③）
- 最後までタオルを引き寄せたら写真②に戻して繰り返しましょう。
- できる方は3～5セット行いましょう。



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

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
榎村 結理

- 出身地 いわき市
- 好きな食べ物 いかにんじん
- 好きなスポーツ バasketボール

