

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
2月14日 (木)	午前10時～午前11時30分 会場：保健センター	おやつのはなし おやつだって大事です。 歯ブラシ持参で!
2月28日 (木)	午前10時～午前11時30分 会場：児童館	紙飛行機づくり 児童館の広いお部屋で みんなでとぼそう。
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 手作りおもちゃを つくってあそぼう!
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 成長の記録をしよう。

問 こども家庭課 こども家庭係 ☎0240-27-2115



12/13 児童館でクリスマス!

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(祝祭日は除く)(ただし2/13、27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

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。

「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：2月20日(水)、3月1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：立ち上がり

下肢筋力を測定します。下肢筋力が弱くなると※ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の可能性がります。

※骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能(移動機能)が低下している状態のことをいいます。

<方法>

1. 写真①の様に両手は胸の前で交差し、椅子に座ります。

2. そのまま写真②のように立ち上がります。

<注意点>

- ・両手が体から離れないようにしましょう。
- ・反動をつけずに行いましょう。
- ・テスト中にひざの痛みが起きそうな場合は中止しましょう。

【準備する物：椅子(約40cm)または座布団数枚】

◎【目安となる結果】

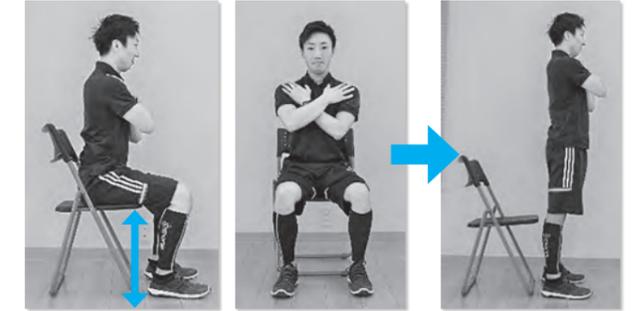
高さ	スポーツレベル
両足 40cm	歩 行 障 害
両足 20cm	歩 行
片足 40cm	ジ ョ ギ ン グ
片足 30cm	ラ ン ニ ン グ
片足 20cm	ジ ャ ン プ
片足 10cm	競 技 ス ポ ー ツ



写真①

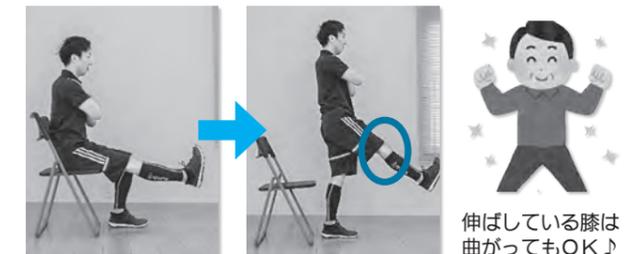
正面

写真②



40cm

両足(40cm・20cm)が成功したら、片足で行ってみよう!
※片足は左右行い成功したら10cm下げて行います。

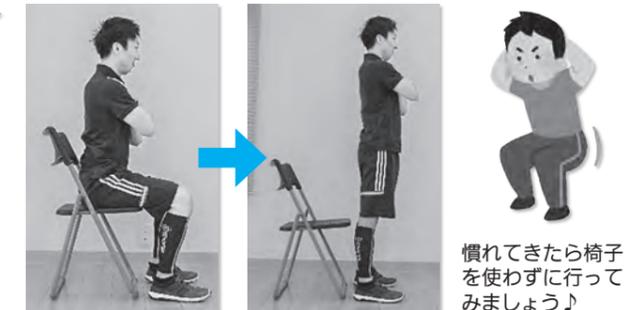


伸ばしている膝は曲がってもOK!

痛みが出そうな時や、膝が痛い方は中止してください!

写真①

写真②



慣れてきたら椅子を使わずに行ってみましょう!

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9時

●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

すずき たかひろ
鈴木 崇寛

●出身地 白河市

●好きな食べ物
寿司、味噌ラーメン、
利休の牛タン

