

Jヴィレッジフィットネスクラブ特集 ～第一弾:マシン紹介その①～

随時見学可能です！
事前予約もなし！！

今月号より、Jヴィレッジフィットネスクラブについて、少しずつご紹介をしていきます！！
気になるマシンや設備などございましたら、ぜひご見学を♪

ヴァリオ (VARIO)

一般的なクロストレーナーとは異なり、**使用する人ごとに合わせた歩幅【ストライド】**で自然な流れで運動することが可能となっています。また身体への衝撃もなく、安全で効果的な運動が行う事ができる、**人気のマシン**です！

設置：2台



スキルミル (SKILLMILL)

有酸素系から無酸素系のトレーニングだけでなく、リハビリなどでも用いられ、スポーツパフォーマンスの向上にも効果的な**自走式**のランニングマシン。普段は行えない、後ろ向きや横向きのトレーニングも可能で、**負荷も10段階で設定可能**。様々なニーズに合わせてられる万能的なマシンです。

設置：1台



リクライン (RECLINE)

背もたれ付きで、運動初心者から膝や腰などに痛み等がある方でも、安心・安全に有酸素運動を行うことが可能。また、シートの位置や背もたれの角度も自由に調節することができ、使用する方が**楽な姿勢で運動することが**できます。心拍数の測定も運動しながら可能となっております。

設置：2台



お問い合わせ先

Jヴィレッジフィットネスクラブ
☎0240-23-7013 (フィットネスクラブ直通)

営業時間のご案内

火曜～金曜 午前10時～午後9時
(最終入場 午後8時30分)
土・日・祝日 午前10時～午後5時30分
(最終入場 午後5時)
定休日 月曜日 (祝日の場合も休館となります。)

今回のワンポイントレッスン!!

**椅子を使って「美尻」トレーニング！
ーヒップエクステンションー**

方法

- ・椅子の背もたれを持つもしくは壁に手をつくようにし、バランスを取ります。(写真①・②)
- ・上半身は真っすぐ・膝を伸ばしたまま、脚を後ろにひいて元の位置に戻します。(写真③・④)
- ・10往復を目安に左右3セットずつ行いましょう！！

ポイント

- ・上げる際、腰を反らないように気をつけましょう！(写真⑤)
※腰を痛める可能性があります。

- ・余裕がある方は運動中、動かす側の脚を床(地面)につけずに連続して行ってみましょう♪



反動をつけずにゆっくり動かします！

お尻がキュッと引き締まったら、効いてきた合図です♪

Jヴィレッジフィットネスクラブトレーナー
遠藤 健一 (えんどう けんいち)

●保有資格
JATI-ATI
健康運動実践指導者



不安の軽減や必要なケアを提供します

「妊産婦に関する調査」にご協力ください

福島県立医科大学では、福島県の委託を受け、県民健康調査の一環として「妊産婦に関する調査」を行っています。妊産婦の皆さまのこころや身体の状態を把握し、不安の軽減や必要なケアを提供するとともに、今後の福島県内の産科・周産期医療の充実へつなげていくことを目的として実施しています。令和2年度調査対象の方は、下記の方になります。調査へのご協力をお願いいたします。

なお、過去の調査結果は、福島県立医科大学放射線医学県民健康管理センターのホームページ「妊産婦に関する調査」に掲載しておりますのでご覧ください。



《令和2年度調査のご案内》

- 対象者
 - ①令和元年8月1日～令和2年7月31日に福島県内の市町村から母子健康手帳を交付された方
 - ②上記期間に福島県外で母子健康手帳を交付された方で、福島県で里帰り出産された方
- 時期
 - 令和2年11月～令和3年3月の11月、1月、3月(分娩予定日により3回に分けて調査票を送付)
- 《「妊産婦に関する調査」専門お問い合わせ先》
福島県立医科大学
放射線医学県民健康管理センター
妊産婦調査専用ダイヤル
☎024-549-5180 (平日 午前9時～午後5時)
妊産婦調査専門メール nimpu@fmu.ac.jp



始めよう少しの勇気で救える命

献血にご協力ください！

下記のとおり献血を実施しますので皆様のご協力をお願いします。

- 日時 令和2年11月27日(金) 午前9時～正午
- 場所 広野町役場駐車場
- 献血できる方
 - *年齢 男性17歳～69歳
女性18歳～69歳
(ただし、65歳以上の方は60歳～64歳の間に献血の経験がある方)
 - *体重 男女とも50kg以上
- 献血できない方
 - *妊娠中または6ヶ月以内に出産された方
 - *有熱者、その他の疾病にかかっている方、健康のすぐれない方

献血推進キャラクター
「けんけつちゃん」



- *帰国後4週間以内の方
- *年間総献血量が男性1,200mlを超えている方
女性800mlを超えている方
- *前回の献血から
400ml献血の場合
男性12週間以内の方、女性16週間以内の方
200ml献血の場合 4週間以内の方
- その他
 - *採血の前に医師が問診しますので、質問等があればご相談ください。
 - *初めて献血される方は本人確認のため、身分証明書(免許証等)の提示をお願いします。

問 保健センター ☎0240-27-3040

休日などの診療医療機関

施設名	高野病院	馬場医院
所在地	下北迫字東町214	下浅見川字広長100-6
電話番号	☎0240-27-2901	☎0240-27-2231
診療日	11/8(日)・22(日)・29(日) 12/6(日)	11/15(日)・23(月) 12/13(日)
診察時間	9:00～15:00	9:00～15:00

※変更となる場合がありますので、事前に当番医療機関へお問い合わせください。

♡心の相談会♡

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。自分ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。2日前までご予約ください。

日時：令和2年**11月20日(金)**
12月3日(木)
午前10時～正午
場所：保健センター
☎0240-27-3040