



# 豊田ほっとかん じゅわじゅわ通信

NO.188号

平成29年5月

豊田市温浴施設じゅわじゅわ

(TEL36-3003)発行

## 5月

風薫る季節となりました。熱くもなく寒くもなく、運動するには一番いい季節かもしれませんね。どんどん体を動かしてどんどん元気になりましょう。スタッフ一同お手伝いします。



..... お母さんありがとう



### ◆月間通し券について

60歳以上の方にご利用いただける入場券ですが、大勢の方にご利用していただいています。

販売価格	5,000円
販売期間	各月の1日～19日まで(休館日を除く)
有効期限	購入月の末日まで
購入時必要な物 * 初回購入時のみ	お名前・ご住所・生年月日のわかるもの (免許証や保険証など)

### ※ご注意

- ・月間通し券は払い戻しができません。また、他の方への貸与・譲渡も出来ませんのでご注意ください。
- ・毎月1日は朝9時50分より下駄箱前で販売しています。
- ・温泉のみご利用の方も月間通し券はご利用できます。

### ◆健康講座

毎月一回トレーナーの先生を招いて健康講座を開催します。

開催日 : 5月より毎月一回

時間 : 13:00-14:30

開催場所: 温浴施設じゅわじゅわバーデゾーン

定員 : 先着10名

参加費 : 500円

持ち物 : 水着、タオル、水分補給出来るもの(ペットボトル、水筒)

### ◆運動指導

毎週一回、土曜日に指導員の先生による運動指導を行っています。

トレーニングルームでの運動指導とバーデゾーンでの水中運動を指導してもらいます。わからないことがあったら、どんどん質問してください。また、指導員の先生の歩き方など真似をするのもいいかもしれません。

毎週土曜日 10:00～14:00 トレーニングルームとバーデゾーン

## 自宅で出来る筋力トレーニング

### ●筋力トレーニングの効果

筋力、筋持久力、パワーを向上。体力が上がり、疲れにくくなる。  
基礎代謝が上がり、エネルギー消費量が増加。正しい姿勢が保持できる。  
骨量が増加、骨粗しょう症の予防になる。

#### 【1. 主に上肢、肩、胸の筋を強めるトレーニング】

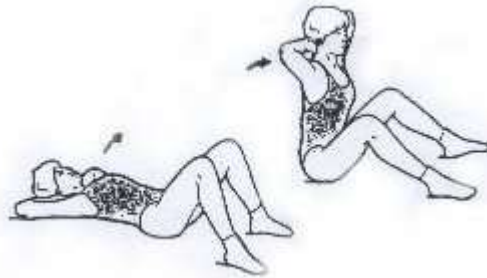


手を付く位置と体位を変えることにより、強度が変わる。尻が上がったり、腰が反り過ぎたりしないように注意し、ひじを曲げ伸ばす。

#### 【2. 主に腹筋を強めるトレーニング】



両手を組み、背中を浮かせる



腰を90度に曲げ、上体を起こす。誰かに足首を押さえてもらうか、タンスの引き出しなどに指先をかける。起き上がれない人は頭を持ち上げ、おへそを覗く位でいい。

#### 【3. 主に背中筋を強めるトレーニング】



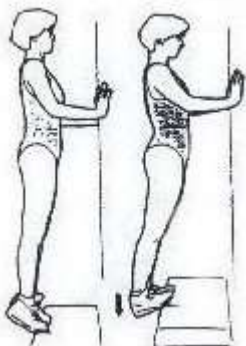
上体を反らす

左右対称となる・手足を上げる



#### 【4. 主に下肢の筋を強めるトレーニング】

##### ①かかとの上げ下ろし



階段などの段差を利用し、腰の上げ下ろしをする。背筋を伸ばし、腰が曲がらないようにする。バランスが取りにくいので何かにつかまると良い。

##### ②ひざの屈伸



足は肩幅よりやや広く開き、ゆっくりと尻を下ろし、上げる。胸を張り、前かがみにならないように注意する。