



豊田ほつとかん じゅわじゅわ通信

NO.195号

平成29年12月
豊田市温泉施設じゅわじゅわ
(TEL36-3003)発行

12月

平成29年12月1日～12月15日まで温泉水中ポンプの入れ替えの為、お休みさせていただきます。12月16日(土)より営業を再開し、月間通し券を販売しますのでよろしくお願いいたします。



年末年始の営業案内

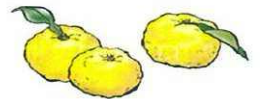
12月29日(金)	通常営業
12月30日(土)	休館日
12月31日(日)	
1月1日(月)	
1月2日(火)	通常営業
1月3日(水)	

1月の休館日は、1月15日(月)となります。



12月22日(金) 冬至 ゆず湯開催

ゆずの皮にはリモネンが多く含まれています。リモネンには交感神経を活性化させることで血管を広げ、血流をよくする効果があります。血行がよくなることで、体温が上がり風邪を予防することができます



平成29年もいよいよ終わろうとしています。毎日毎日が当たり前のように過ぎていき、たまにはちょっと立ち止まるのもいいかも・・・今年アンケートを取らせていただき、お客様の意見を参考にしながら、より良いじゅわじゅわにしていこうと考えています。平成30年も多くのお客様が利用していただけるよう頑張りますのでよろしくお願いいたします。

じゅわじゅわスタッフ一同

おしらせ

フリーマーケット開催日 12/27(水)

駐車場混雑予想日 12/3・9・10・17・23・24・27

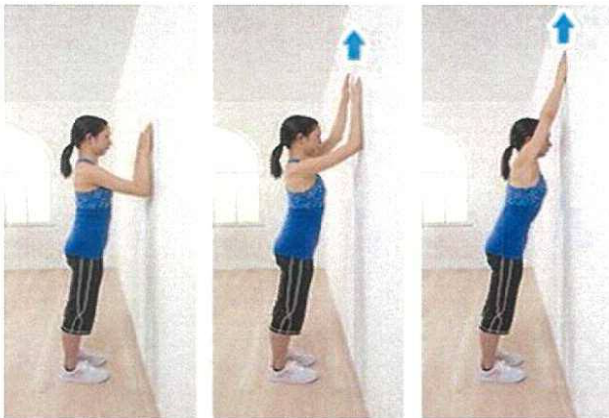
高齢者でも楽にできる腰痛体操

STEP 1 楽に行える体操です。

壁伝い背伸び

(腰部脊柱管狭窄症の人は注意して行ってください)

壁から10cm離れて両手両ひじをつき、息を吐きながら両手を壁伝いにあげていき、全体を十分に伸ばしたら、その姿勢を30秒間保つ。毎日10秒ずつ増やし、3～5分保つことを目標とする。



上体前倒し

息を吐きながら体の力を抜いて上半身を前に倒し10秒保つ。朝昼晩5～10回。



片脚あげ

背中をつけたまま片脚をあげて10秒保ち、腹筋と脚の筋肉を強くする。朝昼晩左右交互に5～10回。



背中で壁押し

背中全体でゆっくりと壁をできるだけ強く押す。朝昼晩5～10回。



STEP 2 少しだけがんばりが必要な体操です。

パピー

(腰部脊柱管狭窄症の人は注意して行ってください)

うつぶせに寝た状態から両ひじをつき、その姿勢を30秒保つ。毎日10秒ずつ増やし、3～5分保つことを目標とする。



片手片脚あげ

片手を水平にあげて10秒保ち、背筋の上の方を強くする。次に片脚を水平に上げて10秒保ち、背筋の下の方を強くする。朝昼晩左右交互に5～10回。



両もも抱え込み

ももの裏側を腕で抱え込み、できるだけ胸に近づけて10秒保つ。慣れてきたら30秒程度保つ。朝昼晩5～10回。



両脚あげ

背中をつけたまま、両脚をあげて10秒保ち、腹筋を強くする。朝昼晩5～10回。

