



豊田ほっとかん じゅわじゅわ通信

NO.198号

平成30年3月
豊田市温浴施設
じゅわじゅわ

(Tel.36-3003)発行

3月とは言え、まだまだ寒い日が続きます。
「暑さ寒さも彼岸まで」もう少し我慢しましょう。
「ほっとかんまつり」が開催されます。是非ご参加を！



第21回 ほっとかんまつり

平成30年3月18日(日)10:00~15:00

食品バザー

- ・CoCo老番屋
 - ・テイリーヤマザキ
 - ・松平まんじゅう
 - ・お菓子処花月
 - ・小清水
- ふれあい朝市

お楽しみ抽選会

抽選券は当日配布します！豪華賞品が当たるかも…

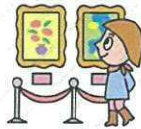


体験コーナー

リサイクル図書
の無料配布



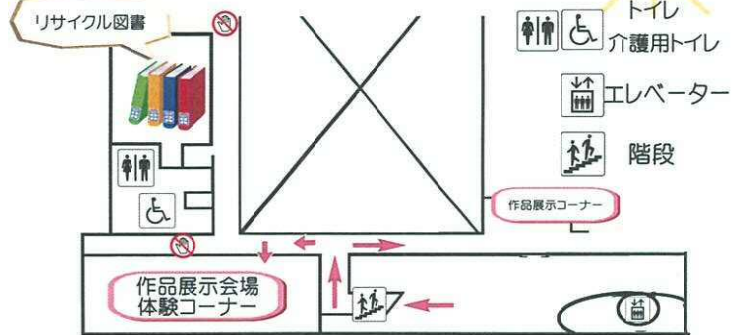
作品展示



1階 バザー会場



2階 展示会場



芸術発表

1F 多目的ホール

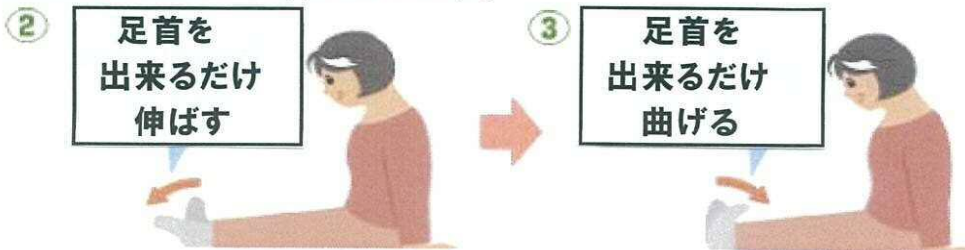
- ・棒の手
 - ・健康体操
 - ・バレエ
 - ・キッズダンス
 - ・空手
 - ・和太鼓
 - ・フラダンス
 - ・社交ダンス
 - ・太極拳
- など



ひざの動きを滑らかにするストレッチ方法

足の関節を滑らかにするストレッチ

- ①脚をひざが痛くない程度に前に伸ばして座ります。
- ②足首を体から遠くに離すように伸ばして、5秒間止めます
- ③次に、足首を体に近づけるように曲げて、5秒間止めます。
- ④②、③の動作を20回繰り返します。



ひざを曲げる筋肉を滑らかにするストレッチ

- ①脚を広げて座り、片方の脚を曲げ、もう一方の脚を伸ばします。
- ②背筋を伸ばしたまま、伸ばした脚の方向に体を曲げていきます。
そのまま、10秒間止まります。
- ③②の動作を5～10回繰り返し、反対側も同様に行います。



生化学工業株式会社

より

アキレス腱とふくらはぎを伸ばすストレッチ

- ①壁か手すりの前に立ち、前後に足を開きます。
- ②後ろ側の脚のひざを軽く曲げながら、かかとを床につけたまま腰をゆっくりと落とし、そのまま10秒間止めます(アキレス腱が伸びるのを意識しましょう)。
- ③次に胸を突き出すように上半身を前に倒し、頭の先から脚のかかとまで一直線になるようにして10秒間止めます(ふくらはぎが伸びるのを意識しましょう)。
- ④②、③の動作を5～10回繰り返し、前後の脚を変え、反対側の脚も同様に行います。

