



豊田ほつとかん じゅわじゅわ通信

NO.207号

平成30年12月

豊田市温浴施設

じゅわじゅわ

(TEL36-3003)発行

12月

今年もじゅわじゅわ通信をご覧いただき有難うございました。来年も宜しくお願い致します。よいお年をお迎えください！



～年末年始の営業案内～

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

1月の休館日は、1月7日(月)となります。



健康講座のご紹介

※毎月1回開催、事前申込制



運動、食生活、認知症など...

毎回テーマを変えながら開催しております。

毎月「広報とよた」にも案内を掲載しておりますので、是非ご参加ください！

<講座の流れ>

13:00～13:30 トレーニングルームにて健康講座

13:30～14:30 温水プールにて水中運動

おしらせ

第8回 健康講座「年末年始の運動不足解消へ」

開催日時；12月18日(火) 13:00～14:30

申込日時；12月5日(水) 9:00より開始

申込みはコチラまで ☎ 0565-36-3000

■足の指の「グー」と「パー」

●足の指をギュッと握る「グー」

引き続き、きくち体操です。



- ① ひざを伸ばして座る。おなかを引き、背筋と腰を伸ばす。片足ずつ行う。
- ② 足の指に意識を向け、指をギュッと握る。指先を感じながら握る。
※もう片方の足も同様に行う。

意識するポイント

◎関節が浮き出るくらい力を入れる

◎グーは、ひざ・太もも・お尻・腹筋も使わないとできないので、全身の筋肉でグーをしていると思うこと



- ① 「グー」と同様に片足ずつ行う
- ② 全部の指1本1本に意識を向け、指と指の間を思いっきり開く。
※もう片方の足も同様に行う。

意識するポイント

◎「足の指1本1本をしっかりと開く」ことを意識する

<https://kenka2.com/articles/2765>