



豊田ほっとかん じゅわじゅわ通信

NO.210号

平成31年3月

豊田市温浴施設

じゅわじゅわ

(Tel.36-3003)発行

3月

3月は温浴施設修繕工事の為、一時休業をさせていただきます。

皆様には大変ご迷惑をお掛けしますが、ご了承の程宜しくお願い致します。

また、「ほっとかんまつり」が今年も開催されます。是非ご参加ください！



豊田市温浴施設じゅわじゅわ 工事に伴う休業期間変更のお知らせ

平素よりじゅわじゅわをご利用いただき有難うございます。
3月1日～3月17日で予定しておりました一時休業の件ですが、
期間を変更することとなりました。

<休業期間>

平成31年3月20日(水)～平成31年3月31日(日)

※3月1日から月間通し券を販売いたします。

※4月1日は休館日となります。

ご利用者の皆様には度々大変ご迷惑をお掛けいたしますが、
何卒ご了承の程お願いいたします。

「第22回 ほっとかんまつり」開催のお知らせ

日時：平成31年3月10日(日) 10:00～15:00

場所：豊田市西部コミュニティセンター

お楽しみ抽選会

もあります！

※抽選券は当日配布します

食品バザー

- ・CoCo壱番屋
- ・松平まんじゅう
- ・お菓子処花月
- ・小清水ふれあい朝市
- ・お菓子のつかみ取り



作品展示

- ・押し花
- ・子ども作品の展示
などなど



体験コーナー

- ・グラスアート
- ・アレンジメントフラワー
- ・レザークラフト



芸能発表

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



リサイクル図書無料配布

掘り出しものが見つかる
かもしれません！



水中ウォーキングの歩き方

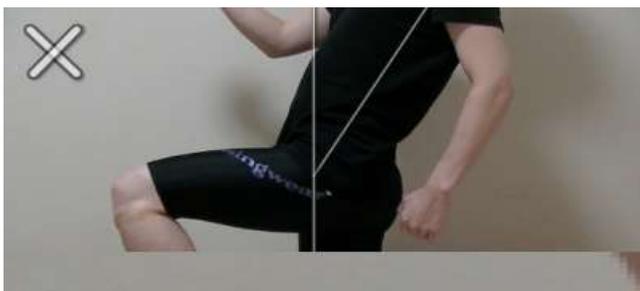
◆ヒザ上げ



- ・膝が90度になる高さまで足をあげます
- ・足をおろして地面に着地します。



- ・この時に膝が内に入らないようにしましょう。膝が内に入ると膝痛の原因になります。
- ・陸上ではなく水中なので、膝痛にはなりにくいでしょうが、陸上で歩く歩き方のリハビリにもなるので、膝が内に入ってしまうないように注意してください。



体勢はやや前傾姿勢で、前に進むときに体全体に水圧を感じながら進みます。このときに、水圧に負けて、体が後ろに流れない様にしましょう。



膝あげに期待できる効果:
足を着地させるときは、あくまで垂直に下ろすようにしましょう。お腹の下腹部に効果的なので、下腹のぽっこりが気になる人にはオススメ