豊田ほっとかん じゅわじゅわ通信

NO.２１１号
平成31年4月
豊田市温浴施設
じゅわじゅわ
（℡36－3003）発行

4月

段々と春の陽気を感じる頃となりましたが、
花粉症の方はマスクとティッシュが手放せない時期でもあります。
皆様はいかがお過ごしでしょうか？
また、5月からは新年号に変わります。
どんな年号になるのか楽しみですね。

３月は一時休業させていただき、大変ご迷惑をお掛けしました。
皆様に気持ちよく利用していただけるよう、努めて参りますので、
今後とも豊田市温浴施設じゅわじゅわを宜しくお願い致します。

豊田ほっとかん

新作水着多数入荷しました！

これから水中運動を始める、
この春から心機一転という方に！

※個別注文も承っております。

温浴施設フロントにて販売中！お早めにお買い求め下さい！

おしらせ

４月の健康講座、運動指導はお休みになります。
５月からの健康講座につきましては、
とよた広報や館内掲示にて告知させていただきます。
宜しくお願い致します。

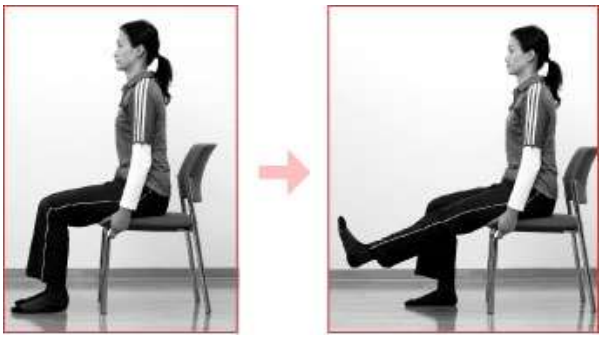
筋力トレーニング

筋力トレーニングメニュー（初級編）

3種目、10回×2～3セット

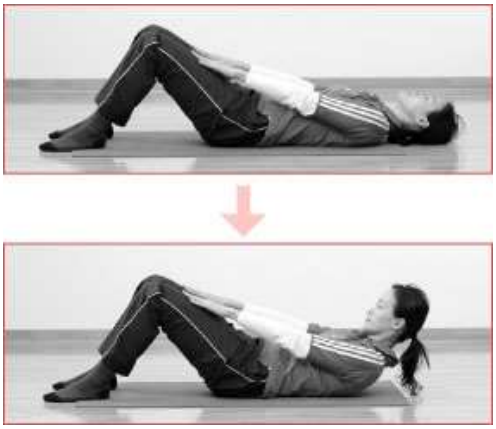
○ 1種類、10回を目安に、2～3セット行いましょう。
○ 反動をつけずに、使っている筋肉を意識して行いましょう。
○ 呼吸は止めないで、力を入れるときに息を吐くようにしましょう。
○ 体調が悪いとき、痛みがある場合は、無理をしないようにしましょう。
○ 筋力トレーニングの前後にストレッチングを行いましょう。トレーニング前のストレッチングにより体をほぐし、トレーニング後のストレッチングにより疲れが残らなくなります。
○ 初級コースから始めて、無理なくできるようになったら、次のコースへ進みましょう。

1.膝伸ばし（自体重） 左足・右足の両方を行います



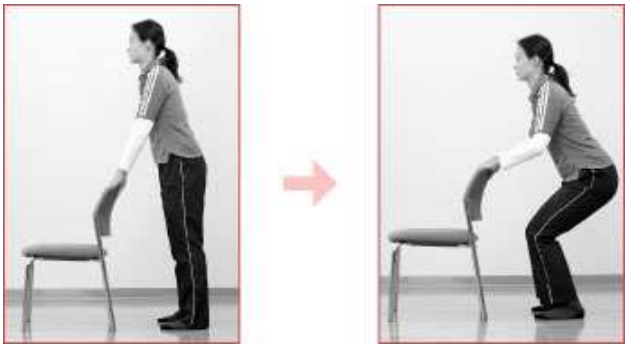
1）イスに座り、背筋を伸ばします。
2）ゆっくりと片足の膝をできるだけまっすぐ伸ばします。
※膝を無理に伸ばしすぎないように気をつけます。
3）膝が伸びたら、つま先を頭に向けます。
4）ゆっくりと元の姿勢に戻ります。

2.上体起こし（肩を床から離す）



＜方法＞
1）両膝を立て、足は腰幅に開きます。
※初めのうちは背中に枕やクッションなどをはさんでも構いません。
2）両腕は前方に伸ばし、ふとももに触れながら、ゆっくりと肩が床から離れるように上体を起こします。
3）1秒間、この姿勢を保ったら、ゆっくりと元の姿勢に戻ります。

3.スクワット（膝 45 度）



＜方法＞
1）肩幅に足を開き、背筋を伸ばします。
2）つま先と膝が同じ方向に曲がることを確認しながら、ゆっくりとイスに座るように膝を曲げます。
※曲げる膝の角度は 45 度程度とします。
※膝がつま先より前に出ないようにします。
3）1秒間この姿勢を保ったら、ゆっくりと元の姿勢に戻ります。