



豊田ほっとかん じゅわじゅわ通信

NO.212号

令和元年5月

豊田市温浴施設

じゅわじゅわ

(TEL36-3003)発行

いよいよ新しい年号令和の時代がやってきました。災害の多かった平成ですが、令和はどんな時代になるのでしょうか？お札も変わると、オリンピックもあるし、いい時代になってもらいたいです。



温浴施設バーデゾーンがリニューアルしました！



バーデゾーンが綺麗になりました。
青とオレンジを基調とした
プールサイドで
アクティブな気分に！



心も体もリフレッシュ
しませんか？



是非お越しください！

おしらせ

健康講座の5月のテーマは・・・
『水中ウォーキングをしながら脳トレ』です！

【第1回開催日】令和元年5月20日（月）13時00分～14時30分

予約受付中！お問合せはコチラまで→ 0565-36-3000

効果を出すための水中ウォーキングの正しいやり方

★ ウォーミングアップをして筋肉をほぐすこと

いきなり始める足がつたりすることもあるので、ストレッチなどをしっかりとしてから入るようにして下さい。

★ 正しい姿勢を意識する

- ・前を向く
- ・背筋を伸ばしてお腹を引き締める
- ・足だけでなく、骨盤から前に出るようにする



★ 歩幅を大きめにして歩く

足を前に出す時は、やや広めの歩幅で歩くといいでしょう。

★ 腕も大きく振ること

水の中は歩きにくいので、腕をしっかりと振りましょう。大きく振ることで歩きやすくなりますし、上半身の筋肉も鍛えられます。

★ 膝を高く上げる

そのとき、上半身を少し前に倒しながら、腕も大きく振って歩くのがコツです。

★ 腰を捻りながら歩く

右足を前に出した時には上半身を右に、左足を出したら身体は左です。

★ 横歩きをする

横を向いて脚を開き、肩まで水に浸かります。
そのまま横に歩いてみてください。

★ キックしながら歩く

太ももとヒップを重点的に鍛える、キック歩きです。歩く時に普通に足を出すのではなくて、前に思い切り蹴り出して踏み込みます。

★ 後ろ歩きをする

地上でも後ろ歩きをすると普段使わない筋肉を使うので結構疲れますが、こ

★ これらをいくつか組み合わせて歩く

最初は普通に歩き、身体が温まってきたら横歩きやキック歩きしていくと消費カロリーも増えて運動の効果がアップするでしょう。

★ 最低20分は続けてみる

もし水中ウォーキングだけで有酸素運動をするなら、最低でも20分は歩くようにしてください。

ですが、続けて20分歩かなくてもOK。10分歩いて少し休み、また10分歩くといったように、区切って構いません。