カルチャー教室追加募集中

ベビーマッサージを通してママの心も体もリフレッシュ♪

一宮市総合体育館・尾西スポーツセンター・木曽川体育館では様々なカルチャー教室を開講しています。今回は生後2ヶ月からハイハイまでの赤ちゃんと保護者の方を対象としたリラックスベビーマッサージをご紹介します。こちらの教室は肌に優しいオイルを使用し、ママの手で赤ちゃんを優しくマッサージします。マッサージは、赤ちゃんの脳や心身の発達を促すだけでなく、リラックス効果により夜泣きの軽減に繋がると言われています。また育児の悩みや疑問を相談できるママ同士のネットワークづくりや、赤ちゃんとの時間が充実できたりと、ママにもメリットがたくさんあります。皆様のご参加をお待ちしております。

リラックスベビーマッサージA1			
施設名	日程	曜日	時間
総合体育館	5月16・23・30日 6月6・13日	木	9：30～ 10：30
尾西スポーツセンター	5月15・22・29日 6月5・12・19日	水	10：30～ 11：30
木曽川体育館	5月10・14・17・21・28日 6月4・11・18・25日	火・金	10：00～ 11：00

特集 【木曽川老人福祉センター】教養娯楽室

写真：教養娯楽室

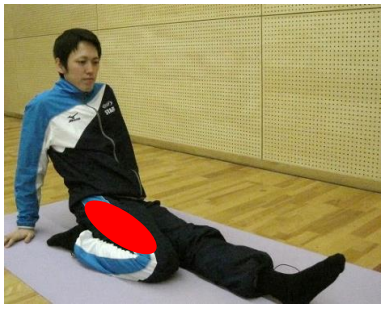
木曽川老人福祉センターは一宮市在住の60歳以上の方がご利用できる施設です。運動器具やマッサージチェアが設置してある機能回復訓練室、囲碁をお楽しみいただける囲碁室、集会室や浴室などを完備しております。教養娯楽室では無料で健康体操や貯筋体操など様々な教室にご利用いただけるお部屋となっております。舞台や音響設備も整っているため、演芸発表会などの利用にもおすすめです。またカラオケ設備も完備されており、無料でご利用いただけます。ぜひ皆様のご利用をお待ちしております。

必見！ストレッチの紹介【大腿前部】

ストレッチには身体を動かしながら行う動的ストレッチ(例・ラジオ体操)、反動を付けずに同じ姿勢を維持する静的ストレッチ(例・前屈)があります。動的ストレッチは運動前に行うことで筋肉の温度と柔軟性を上げ、怪我の予防に繋げることができます。また、運動後やお風呂あがりには疲労物質の排出や心身リラックス効果のある静的ストレッチがおすすめです。今回は大腿前部のストレッチをご紹介します。実施する際のポイントは、伸ばしている筋を意識すること、息を止めないように自然な呼吸を心掛け、リラックスしながら行うことが重要です。

写真：動的ストレッチ

【クワッドストレッチ】
①左足の足首を左手で掴み、膝を曲げます。
②立っている右足の膝を伸ばしたまま、上体を前に倒していきます。
③ゆっくりと元に戻し、反対の足も同様に行います。



写真：静的ストレッチ

【ニーベンドクォード】
①床に座り、右足の膝を曲げます。
②肘をゆっくりと折り曲げて、上体を後ろに倒していきます。
③ゆっくりと元に戻し、反対の足も同様に行います。

※痛みや違和感がある時は無理をしないでください。

ハマダスポーツ新聞

一宮市体育館施設等指定管理者
ハマダスポーツ企画株式会社

2019年(令和元年)
5月号

一宮市総合体育館
尾西スポーツセンター
木曽川体育館
木曽川老人福祉センター

ウェブサイトも随時更新
是非ご覧ください