

けんぞう通信

開館時間 温水プール：午前9時30分～午後9時
トレーニングルーム：午前9時～午後9時



1月開始、筋トレ&水中運動教室参加者募集!

対象者：町内在住の65歳以上で、介護保険の認定を受けていない方
募集期間：12月7日(月)～12月18日(金)(土日祝祭日を除く)
午前9時～午後5時(お昼時間を除く)

※ 詳しくは健康増進センターへお問い合わせください。

12月23日～1月4日の13日間は、健康増進センターの総合点検及び年末年始休館とさせていただきます。予めご了承ください。

レッグエクステンション

太ももの前の筋肉を鍛えます。膝にかかる負担を筋肉が吸収できるようになるので、階段の昇り降りが楽になり、歩幅が広くなり安定してきます。



スタッフ 上村です

休館日：12月13日(毎月第2日曜日)

《お問い合わせ先》ロータリープラザ6階
嘉手納町健康増進センター
電話：956-1230



けんぞう通信

開館時間 温水プール：午前9時30分～午後9時
トレーニングルーム：午前9時～午後9時



☆☆ 健康増進センターで働く元気なスタッフの紹介です☆☆

平成22年1月 カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

健康第一！山入端です！高齢者水中運動教室も指導しています。

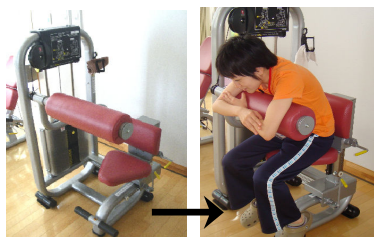
砂辺です☆元気で長生き目指しましょう♪ふ～♪

玉城です♪砂辺と一緒に笑顔いっぱい「ふ～体操」も指導しています。ふ～♪

1月4日までは年末年始休館です。予めご了承ください。


クランチ

腹筋を鍛えるマシンです。腹筋が衰えると、姿勢が崩れ、腰に負担がかかり、腰痛を引き起こします。呼吸を止めず手で押さないように意識してやると、より効果的です！！



休館日：1月10日(毎月第2日曜日)

《お問い合わせ先》ロータリープラザ6階
嘉手納町健康増進センター
電話：956-1230



けんぞう通信

開館時間 温水プール：午前9時30分～午後9時
トレーニングルーム：午前9時～午後9時



プール大掃除!!

あけましておめでとうございます☆年末の12月23日から12月28日の6日間でプールの水を抜いて大掃除を行いました！きれいになったプールに泳ぎに来てください♪健康増進センターを本年もよろしくお祈りします！




アフダクション

脚を開く運動と閉じる運動ができます。太ももの内側とおしりの外側の筋肉を鍛えるので、歩行バランスやまたぎ動作が向上し、転倒を予防することができます。



休館日：2月14日(毎月第2日曜日)

《お問い合わせ先》ロータリープラザ6階
嘉手納町健康増進センター
電話：956-1230

