

けんぞう通信

健康増進センター施設案内!

開館時間 平日：午前9時30分～午後9時(12～13時除く)
 土日祝祭日：午前10時～午後6時

健康管理室では、身長・体重の他に体脂肪を測ることもできますよ。

来館したら最初に受付で名前の記入と料金を払います♪

トレーニングルームでストレッチ!ランニングマシンとエアロバイクなどもあります。

温水プールで行われている高齢者対象水中運動教室です♪介護予防のため、みんながんばってます。

7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

《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 平日：午前9時30分～午後9時(12～13時除く)
 土日祝祭日：午前10時～午後6時

☆水中運動教室参加者元気もりもり☆

ちゃーがんじゅうレポート!

大湾トミさんなんと84歳!水中運動を始めて1年。無理なく自分のペースで楽しく運動を頑張っています。「足腰を丈夫に維持していますヨ～。今度の目標は昔みたいに25m泳げるようになりたい!」


プールでの運動は浮力の働きで体に負担をかけずに運動ができます。腰痛・膝痛・肥満の方に特にオススメです♪

<指導員コメント>
 水中運動教室参加者の健康づくりを今後も支援していきます。

平成22年8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				

《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 平日：午前9時30分～午後9時(12～13時除く)
 土日祝祭日：午前10時～午後6時

気をつけよう!熱中症 熱中症は暑い環境で発症し、体温の上昇によってめまい、けいれん、頭痛、吐き気、意識障害がおこることもあります。

熱中症を防ぐための運動時の注意事項⇒①こまめに水分をとりましょ。②炎天下での長時間の運動等は避けましょ。③涼しい服装にましょ。④急に暑くなる日は注意ましょ。⑤室内では、適度な通風や冷房設備を設けましょ。⑥具合が悪くなった場合は、早めに運動を中止ましょ。

必要処置⇒水分・塩分の補給、脱衣、冷却、医療機関へ運ぶ

平成22年9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		

《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

