

小牧市第1老人福祉センター

野口の郷だより

2月

第136号

トピック

- ◆文化教室のお知らせ
- ◆トレーニングマシン使い方講座
- ◆医師健康相談



最新情報は
野口の郷
ホームページで!
← QRコード

発行元 特定非営利活動法人ワーカーズコープ

〒485-0806 小牧市大字野口 2426-1 Tel(0568)79-1188



野口の郷

2023年(前期)

4月~9月開催

文化教室

受講生募集のお知らせ

＜申込受付期間 **3月1日(水) ~ 3月17日(金) 〆切**＞

※初めて受講される方、一般(経験者の方)の方も同じ受付期間です。

「はがき」は各自持参で!

初めて受講される方が優先登録ですが、応募者多数の場合は抽選となりますのでご了承願います。結果は、郵送にて個人通知といたします。結果の館内掲示は致しませんので宜しくお願いいたします。不明な点は事務室までお問合せ下さい。



参加者募集中

水彩画
パステル画教室
(各8名)

第1・第3水曜日
10:15~11:30
第2・第4木曜日
10:15~11:30

絵手紙教室
(8名)

第2・第4金曜日
10:15~11:30

書道教室
(各8名)

第1・第3金曜日
10:00~11:30
第2・第4金曜日
13:00~14:30
注)毛筆・硬筆のどちらかを
選んでお申込み下さい。

申込み方法
事務室にて受付(本人に限る)いたします。
※電話による受付はいたしません。
他の教室との複数登録はできませんので
ご了承願います。
※詳細は、館内掲示をご覧ください。
※結果通知用の「はがき」は申込時に
各自で持参下さい。

※新型コロナウイルス感染症対策の為、予告なく中止・延期される場合があります。



誰でもできる!

トレーニングマシンの使い方講座



アダクション・アブダクション (外転筋・内転筋)

アダクションの効果

- ・太ももを中心として脚痩せ効果
- ・O脚の改善
- ・ヒップアップ効果
- ・歩行時の左右のふらつき改善
- ・尿漏れ防止



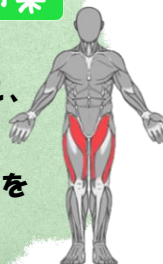
- ① 1・2秒で足を閉じる
- ② 2秒間閉じた状態を維持
- ③ 4秒かけてゆっくり戻す

※つま先を上にする事を意識しましょう。
15回できるか、できないか程度の重さを設定する。



アブダクションの効果

- ・ヒップアップ効果
- ・ウエストがより強調され、スタイルが良く見えるように
- ・歩行、走行に携わる動きを良くする



アダクションと同様の手順で動いて下さい。
下半身の強化に大切な運動です。
普段使う事が少ない筋肉のため、無理のない範囲で行いましょう!



※無理のない範囲でのトレーニングをお願いします※

<2月の無料医師相談 時間:14時~15時30分>

野口の郷開催

日程	担当医師
2/1 水	浅野外科内科 浅野善博

※受付は順番予約制となります。
当日12時より受付開始とし、予約表に名前の記入をお願いします。

※都合により変更又は中止となる場合があります。

野口の郷及び小針の郷は、小牧市在住の満60歳以上の方が利用できる施設です。

開館時間 平日(月曜~金曜) 9:00~16:30

一般開放日(毎週土曜・第3日曜) 9:00~20:00

※一般開放日は小牧市在住の60歳未満の方も利用することができます。