

ユッタリタイムズ

令和7年10月号

★10月の休館日は20日(月)です



いわき市健康・福祉プラザ

いわき ゆったり館

〒972-8321 いわき市常磐湯本町上浅貝22-1

【URL】 <http://www.yuttarikan.ecnet.jp/>

【TEL】 0246-43-0801 【FAX】 0246-43-0804



★ゆったり館LINE公式アカウントではお友だち募集中★
右のQRコードか@557bgumvでご登録をお願いします。
休館のお知らせや体組成計無料計測クーポンをお届け!!

ゆったりレッスン11月期募集!!

コース	毎週水曜日14時～ 水中運動教室	毎週木曜日14時～ シェイプアップ教室
内容	水中運動4回	水中運動3回 室内運動1回(11/13)
日程	10/29, 11/5, 12, 19	10/30, 11/6, 13, 20
定員	30名	30名
参加費	¥3,000	¥3,000
申込	10月22日(水)まで、ゆったり館窓口かお電話で	
備考	11月期の初回は10月29日と30日です、ご注意ください	

※ゆったりレッスンはトレーナー指導による主に水中運動(有料)です。
お申込みは1コースのみ(同時受付はできません)。

用語検索

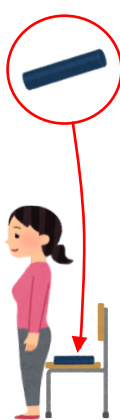
ひめトレ



ひめトレとは、骨盤を支える骨盤底筋群を鍛え、活性化させるための専用ツール(ポール)を使ったエクササイズです。椅子の座面にポールを置き、またがるように座った状態が基本姿勢になります。

正しい姿勢を保ち、内臓を支え、排泄のコントロールを行う骨盤底筋群に刺激を与えることで、肩こり・腰痛改善、ウエストの引締め、ポッコリ下腹解消、尿漏れ予防などの効果が期待できます。

性別により骨盤や骨盤底筋の構造に違いはありますが、男女共に広い層にアプローチできるエクササイズです。



ゆったり館クアハウス トレーニングマシン紹介



Vol.1 スミスマシン

スミスマシンとは、重量挙げなどでおなじみのバーベルを安定、安全に用いてトレーニングできるよう、レールで軌道が固定された筋力トレーニングマシンです。バーの軌道が固定されているため、正しいフォームを維持しやすく、初心者でも効果的にトレーニングできます。これからの行楽シーズンを楽しむためにも、スミスマシンで下半身を鍛えるトレーニングがおすすめです!

初心者さんに
おすすめ

スミスマシンで下半身強化 スクワットとカーフレイズ



①スクワット

直立した状態から膝関節の屈曲・伸展を繰り返す運動で下半身、特に大腿四頭筋・下腿三頭筋・大臀筋などの筋力アップに大きな効果を持つ。

②カーフレイズ

足首を屈伸させて爪先立ちになることを繰り返すことで主に腓腹筋の筋力・筋量を増加させる。

★試したい方は、トレーニングルーム1階まで。
ご希望の方にはトレーナーがフォームや重さの確認など指導いたします。お気軽にお申し付けください。

ゆったりコラム

体育の日はスポーツの日に!

～ゆったり館でスポーツはいかがでしょう～

昭和36年スポーツ振興法により10月第1土曜日をスポーツの日、昭和41年に東京オリンピック開会式の日であった10月10日を記念して体育の日としました。

平成12年にはハッピーマンデー制度導入により10月の第2月曜日に、令和2年2回目の東京オリパラを機に、純粋に運動を楽しむことを表現するため「体育の日」から「スポーツの日」になりました。尚、令和2年のスポーツの日は、東京オリパラ開会式当日の7月24日としましたが、コロナ禍により令和3年に延期となりました。

ちなみに今年のスポーツの日は10月13日(月)です。

★10月の15分間トレーニングのお知らせ★

日程	開始時間	内容
3日(金)	11:00	膝痛予防
7日(火)	19:00	リズム体操
17日(金)	15:00	肩こり解消
27日(月)	15:00	体幹トレーニング

参加は先着12名(最小催行人数3名)

受付は当日トレーニングルームまで

※15分間トレーニングはトレーナー指導のもとクアハウスを利用する方が無料で参加できるトレーニングです。

ゆったりメモ

ストレッチ(stretch)という言葉には「伸ばす」という意味があり、そこから派生して体の筋肉を伸ばす柔軟体操のことを指します。ストレッチを行う際は、ゆっくり伸ばすことが大切で最低でも20秒は筋肉を伸ばすよう意識しましょう。呼吸が止まらないように、声に出しながらゆっくり20秒カウントするのもおすすめです。