



## ヘルシープラザの利用案内 ☎62-1333

### ヘルシープラザ主催教室の参加者募集

各教室共通事項

- 【服装】運動のできる動きやすい服装・室内専用運動靴
- 【参加料】各教室毎に 3,000円（全10回分）
- 【申込方法】参加料を添えて直接ヘルシープラザへ

### ～初級太極拳教室～

- 【対象者】16歳以上の方 心臓・血圧に支障のない方
- 【日時】4月20日～6月29日 毎木曜日 全10回  
（5月4日を除く） 14:30～16:00
- 【定員】40人（先着順）



### ～いきいき健康体操教室～

- 【対象者】60歳以上の方 心臓・血圧に支障のない方  
（心配な方は医師の診断を受けてください。）
- はつするクラス ふだんから体を動かしている方
- 【日時】4月19日～6月28日 毎水曜日 全10回  
（5月3日を除く） 13:30～15:00
- 【定員】30人
- はつらつクラス ふだんあまり運動をしていない方
- 【日時】4月21日～6月30日 毎金曜日 全10回  
（5月5日を除く） 13:30～15:00
- 【定員】20人
- ゆったりクラス 運動未経験・運動方法がわからない方  
介護保険で要支援・介護度1の認定を受けている方も可
- 【日時】4月19日～6月28日 毎水曜日 全10回  
（5月3日を除く） 10:30～12:00
- 【定員】10人

### トレーニング室を利用しよう！

あなたの現在の健康状態・運動能力にあわせたトレーニング方法をアドバイスします！

初めての方はビギナー指導を受けていただく必要がありますので、下表の開始時間10分前にご来館のうえ受付の手続きをしてください。

室内専用運動靴・トレーニングウェアなどの伸縮性のある服装・住所を証明できるもの（免許証など）が必要です。

曜日	4月実施日	開始時間
火	4・11・18・25	19:00～
木	6・13・20・27	13:30～・19:00～
土	1・8・15・22・29	19:00～
日	2・9・16・23・30	9:30～・13:30～

はつする・はつらつ部、それぞれ途中でコース変更できます。  
5月分の団体利用受付について  
4月11日(火) 午前9時よりヘルシープラザ受付に、料金を添えてお申し込みください。  
（午前9時申込み時点で重複の場合は抽選となります。）

4月の休館日 3日・10日・17日・24日

#### 注意事項

- ・館内は土足厳禁です。必ず室内専用運動靴をお持ちください。
- ・ご利用の際の服装は、トレーニングウェアなど、動きやすい服を着用してください。



お元気ですか  
保健センターです

### 肌と肌の触れ合いを ずっとずっと大切に

「すっかり抱き癖がついてしまっ  
時々、赤ちゃんの健診で、お母さ  
んから聞くことがあります。  
泣いたら、すぐに抱っこしてもら  
える。抱っこしてもらうと、安心し  
て泣き止む。」

これはとてもいいことです。泣い  
たら、すぐに応えてもらえる。その  
ことを繰り返して、赤ちゃんは自分  
が大切にされていると安心すること  
が出来ます。その手の温もりを通し  
て「人」への信頼を深めていきます。

「もう大きいのに、抱っこして、  
と言っんです。甘ったれて困ります。」  
そんなお子さんも心配いりません。  
小さい頃にたっぷりスキンシップ  
をとってもらえた子供は、欲求が十  
分に満たされることで、自分に自信  
を持つことができ、自立心が育つて  
いくのです。

人は一生を通じて、肌に触れられ  
ることを必要としている、とも言わ  
れています。

乳児期、幼児期、学童期、思春期、  
青年期、老年期とそれぞれの時期に

必要なスキンシップの量と質は変わっ  
ていきます。

思春期を境に親とのスキンシップ  
の量は減っていきませんが、それは親  
からの自立心の表れでもあります。

この時期は肩をポンとたたいたり、  
ワンポイントのスキンシップがおす  
すめです。子供の側からスキンシッ  
プを求めてきた時は、年齢に関係なく  
受け止めてあげてください。

心は体のどこに存在するのですよ  
うか？

胸のあたりでしょうか？人によっ  
て感じる部分は様々かもしれませんが、  
体のどこかにある心、それを含めて、  
体をおおっているのは肌です。

肌と肌の触れ合いは、心と心の触  
れ合いでもあります。  
いくつになっても、心と心の触れ  
合いは大切にしたいですね。



#### 参考図書

「子供の「脳」は肌にある」

山口創 (光文社新書)

「ママの手だいすき！」

ヴィマラ・マクラー (春秋社)