

# ヘルシープラザの利用案内

**23** (62) 1333

## 各種教室参加者募集!(ヘルシープラザ主催)

~ 初心者スクイズヨガ教室 ~ 【日 時】1月11日~3月15日の毎週木曜日

全10回 10:00~11:30

【参加料】3,000円 【定 員】先着40人

~エアロビクス教室(夜間の部)~

【日 時】1月16日~3月27日の毎週火曜日 全10回(2月13日を除く) 19:30~20:45

【参加料】3,000円 【定 員】先着40人

~ ストレッチ&リズム運動教室~

【日 時】1月12日~3月2日の毎週金曜日 全8回 11:00~12:30

【参加料】2,400円 【定 員】先着40人

#### 各教室共通事項

【対 象】16歳以上(ただし、ストレッチ&リズム運動教室は40歳以上)の心臓・血圧に支障のない方

【服 装】運動のできる動きやすい服装

【持ち物】室内専用運動靴

【申込み】参加料を添えて直接ヘルシープラザヘ

#### 1月分の団体利用受付

12月10日(日)午前9時から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)

### ~いきいき健康体操教室~

< ゆったりコース > 運動未経験・運動方法がわからない方 (介護保険で要介護度1の認定を受けている方も可)

【日 時】1月10日~3月14日の毎週水曜日

全10回 10:30~12:00 【定 員】先着10人 <はつらつコース>普段あまり運動していない方

【日 時】1月12日~3月16日の毎週金曜日

全10回 13:30~15:00 【定 員】先着20人

<はっするコース>普段から体を動かしている方

【日 時】1月10日~3月14日の毎週水曜日

全10回 13:30~15:00 【定 員】先着30人 それぞれ途中でコース変更できます。

各コース共通事項

【対 象】60歳以上で心臓・血圧に支障のない方

【申込み】参加料を添えて直接ヘルシープラザへ

(心配な方は医師の診断を受けてください。)

【参加料】各教室3,000円

【服 装】運動のできる動きやすい服装

【持ち物】室内専用運動靴

#### 12月の休館日

4日・11日・18日・25日・29日・30日・31日 平成19年1月は4日(木)から開館します。



# "お元気ですか"保健センターです ~しっかり見よう 子どもの目!~

最近、子どもの視力に関して、発達の遅れやゆがみが 生じているのではないかと心配されています。

視力の左右差が大きい子ども(たとえば右1.0左0.6のような場合)や立体視(対象物の距離や立体感を両目で把握すること)が不良などで、けがをしやすい子どもが増えています。

目の機能の中で最も基本となるのは視力です。一般的には、視力の発達は幼児期のさまざまな身体活動を通して、6歳頃までに大人と同じレベルまで発達すると言われています。小学校の調査結果からも視力の左右差と視力不良の増加問題が明らかになっています。

子どもの目が健康に発達するには、幼児期の生活習慣がとても重要です。

(よい習慣例)

- ・テレビを見る時間を短くする
- ・テレビを近くや斜めから見ない
- ・就寝時間を午後10時前にする
- ・ 外で夢中になってよく遊ぶ

子どもの目が将来にわたって健康に発達するためには、 発達過程にある子どもの目の障害を早期に発見すること も重要です。日頃から子どもの目を見て話し、子どもの しぐさに注意を払うことが大切です。

(注意したい子どものしぐさ)

- 目を細めて見る
- ・上目づかいに見る
- ・斜めに顔を傾けて見る
- ・まぶしがる
- 目が寄ることがある

子どもの視力の発達は、保護者の配慮により子どもの 将来の視機能が決定されますので、幼児期から、日常生 活の中で目の大切さを語りかけ、家庭において良い生活 習慣を身につけることも必要です。日常的に子どもの様 子に目を配ってください。

【チャイルドヘルスから】