ニュース ユッタリタイムズ

令和７年7月号

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!!

★ 7月の休館日は1,2,3日の3日間です

※湯本温泉設備改修工事に伴う断湯によるものです

ゆったり館専属トレーナー紹介

▼うぬまトレーナー
▼スポーツ歴：剣道・水泳・モダンバレエ
▼資格：健康運動指導士・ひめトレ普及員・ベーシックインストラクター
▼得意分野：アクアビクス・リズム体操
▼メッセージ：“厳しく楽しく”を目指しています。一緒に楽しみながら良い汗を流しましょう！

▼おおみねトレーナー
▼スポーツ歴：野球
▼資格：温泉利用指導者
▼得意分野：筋力トレーニング
▼メッセージ：筋トレ方法やトレーニングマシンの使い方など、分からないことがあればお任せください！懇切丁寧に指導させていただきます。

▼いしいトレーナー
▼スポーツ歴：ソフトテニス・ラケットボール・マラソン
▼資格：健康運動指導士
▼得意分野：下半身トレーニング
▼メッセージ：トレーニングマシンの使い方や運動に関する質問など何でも気軽に聞いてください！

▼いがらしトレーナー
▼スポーツ歴：剣道
▼資格：温泉利用指導者
▼得意分野：子どもや高齢者向け指導
▼メッセージ：以前より指導する機会は少なくなりましたが、まだまだ現役です。健康についての悩みや運動方法など、館内で見かけましたら、お気軽にお声がけください。

ゆったりレッスン 8月はお休みです

熱中症予防に暑熱順化！

暑熱順化のポイントは『汗をかくこと!!』

①やや汗ばむ軽い運動を15～30分
②38～40℃のぬるめのお風呂で半身浴を10～20分…などが効果的

用語検索 暑熱順化（しょねつじゅんか）

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑熱順化がすすむと、発汗量や皮膚血流量が増加し、発汗による気化熱や体の表面から熱を逃がす熱放散がしやすくなり、暑さに強く、熱中症になりにくい状態になります。

逆に体が暑さに慣れていないと、体の中に熱がたまりやすく、体温が上昇し、熱中症になりやすい状態になります。

暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。日常生活の中で、運動や入浴をすることで汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。

ゆったりコラム

「マナーを守りましょう」

当館は、クアハウス・宿泊施設・日帰り入浴施設・デイサービス施設・ファミリーサポートセンター・研修室・レストランなどが複合する公の施設です。そして、老若男女を問わず、不特定多数の方が利用されます。

このような環境の中で、よりよい人間関係と円滑なコミュニケーションをつくるために、マナーがあります。マナーを守り、お互いに不快な思いをさせる行動を慎み、思いやりの心を持って、楽しい時間を過ごしましょう。

★7月の15分間トレーニングのお知らせ★

日程	開始時間	内容
4日（金）	15:00	上半身トレーニング
8日（火）	19:00	リズム体操
14日（月）	11:00	お腹スッキリ
16日（水）	11:00	膝痛予防
18日（金）	15:00	腰痛予防
22日（火）	15:00	体幹トレーニング
24日（木）	11:00	リズム体操
28日（月）	15:00	下半身トレーニング
30日（水）	11:00	肩こり解消

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～閑話休題～ 前回（指定管理者）の続き

指定管理者制度は、「公の施設」の管理に民間事業者等の有するノウハウを活用することにより、多様化する住民ニーズに効果的・効率的に対応していくことを目的としています。