

Jヴィレッジ 仮設フィットネスジム利用のご案内

Jヴィレッジ仮設フィットネスジムが利用できます。
体力づくりや運動不足の解消などにぜひご利用ください。



おうちで楽々体操 はじめてのヨガ ～バランス&集中力UP編

立ち木のポーズ

〈方 法〉 ※壁の近くに立ちましょう。

①両足をそろえて立ち、バランスをとりながら右足の裏を左ふくらはぎの内側につけます。(図①)

②両手を胸の前で合わせ(息を吸いながら)両手を頭上に伸ばします。そのまま20秒～30秒程度キープしましょう。

※この時、呼吸は続けます。足を入れ替えて反対側も行いましょう。

〈ポイント〉

- ・目線は斜め前の床の一点に集中させましょう。
- ・バランスがとりにくい方は無理をせず、図②のように床につま先をつけて行うと良いでしょう。
- ・余裕のある方は図③の形のように、レベルアップ編にもチャレンジしてみましょう。



レベルアップ編



船のポーズ

〈方 法〉

①両膝を曲げた状態で床に座り、背筋を伸ばします。(図④)

②お腹に力を入れて両足のすねが床と平行になるように足を持ち上げます。(図⑤) この時、背中丸めないようにしましょう。上を向かずに目線は正面にします。

③そのまま両手を伸ばして20秒～30秒程度キープしましょう。

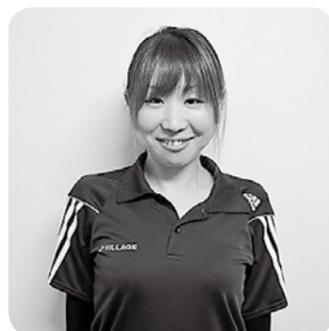
〈ポイント〉

- ・尾骨が痛い場合には、お尻の下に何か敷くと良いでしょう。
- ・両足を浮かせるのがつらい場合には、片足ずつ行ってみましょう。(図⑥)
- ・腰が痛い方は無理をしないようにしましょう。

Jヴィレッジフィットネスジムより お知らせ

薄着になる季節になりました♪「ボディラインが気になる」「そろそろ運動を始めた！」そんな方はぜひJヴィレッジフィットネスジムにお越しください！目的に合わせてスタッフが運動のアドバイスをさせていただきます。筋トレや有酸素運動で気持ちの良い汗を流しましょう！

住所：いわき市平上山口字小喜目作34-1 ☎0246-46-0201



Jヴィレッジフィットネスジム
トレーナー

西山 由起

JATI-ATI
ヨガインストラクター

広野町内ごみ収集カレンダー

6月

7月

日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	2	3	4	5	6	7	1/8
				可燃			可燃	ペットボトル プラスチック	不燃	可燃			
4	5	6	7	8	9	10	9	10	11	12	13	14	15
	可燃	ペットボトル プラスチック	不燃	可燃			可燃	ペットボトル プラスチック	カン類	可燃			
11	12	13	14	15	16	17	16	17	18	19	20	21	22
	可燃	ペットボトル プラスチック	カン類	可燃				ペットボトル プラスチック	ビン類	可燃			
18	19	20	21	22	23	24	23	24	25	26	27	28	29
	可燃	ペットボトル プラスチック	ビン類	可燃				ペットボトル プラスチック		可燃			
25	26	27	28	29	30		30	31					
	可燃	ペットボトル プラスチック		可燃			可燃						

広野町内でのごみの収集について

6月および7月の広野町内でのごみ収集日は次のとおりです。

ごみステーション周りの汚れが大変目立ちます。ごみを出す場合は「ごみと資源の分け方・出し方」を確認し、指定ゴミ袋に分別して、収集日当日にごみステーションボックス内に出してください。

カセットボンベ・スプレー缶類を出す際は、爆発や火災など事故になる恐れもあります。必ず使い切ってから穴をあけて出してください。なお、ライター類も同様に使い切ってから出すようにしてください。

粗大ごみを出すときは、南部衛生センター【TEL0240-25-4609】へ3日前まで連絡してください。受付時間は、午前8時30分から午後3時45分までです。広域職員がご自宅まで回収しにお伺いします(有料です)。

ご家庭で不要となった衣類は、広野町役場、広野町公民館に古着リサイクルボックスを設置しています。資源の再利用によるごみの減量にご協力ください。

また、古紙類(新聞、ダンボール、雑誌など)については、広野町役場車庫にて随時回収しています。

【指定袋販売店】

- ・島村金物店
- ・渡辺金物店
- ・四倉屋精肉店
- ・堀江商店
- ・片岡米穀店
- ・福島さくら農協広野支店
- ・広野薬局
- ・セブンイレブン広野町店
- ・Yショップひろの
- ・ファミリーマートJヴィレッジ前店
- ・ニツ沼直売所
- ・イオン広野店
- ・ニューヤマザキデイリーストア広野みらいオフィス店