

# 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 扁平足&外反母趾予防のエクササイズ編

今回は、足裏の筋肉（土踏まず）に力を入れていきましょう。まずご自分の足をよく見てみてください。内側にゆるやかなカーブ（アーチ）はありますか？（図①）カーブが少ない方、ない方は足裏の衝撃がうまく吸収できず、足首や膝に負担がかかってしまいます。外反母趾や扁平足にならないように足裏の筋肉を動かしていきましょう。



タオルが集まったら伸ばしてまた行います

#### タオルギャザー（タオルを使って引き寄せ運動）

＜方 法＞ 足の下にタオルを敷いてかかとを固定します。指先を丸めるようにし、ゆっくりとタオルをたぐりよせてきましょう。（図②）タオルの端から端までを1回として3回ほど繰り返してみましょう。

＜ポイント＞ どこか1本の指だけに力がたよらないようにまっすぐ引くようにしましょう。足裏にほどよい疲労感が出るくらい行います。

#### 足指じゃんけん（足の指開き運動）

＜方 法＞ 足の指でグー、チョキ、パーをつくり、指先を大きく動かしていきます。（図③）指先に力を入れて繰り返し行いましょう。

＜ポイント＞ グーは足の裏に力が入っているのを感じながら丸めましょう。チョキは親指と他の4本の指をできるだけ離すように動かしましょう。パーで5本の指の間にすき間ができるくらい広げられると良いですね！

#### 足裏のコンディショニング

＜方 法＞ テニスボールやゴルフボールを使って、足の裏でコロコロと転がします。（図④）土踏まずなど凝っている部分や気持ち良いと感じるところを念入りに行いましょう。

＜ポイント＞ ボールがない方は手の指で足裏をマッサージしてみても良いでしょう。



Jヴィレッジフィットネスジム トレーナー 庭瀬 泰頌（にわせ ひろのぶ）

- 好きな食べ物/カレーライス
- 最近やりたいこと ウルトラマラソン（42.195km以上）

### Jヴィレッジフィットネスジムより お知らせ

「体をかっこよく見せたい!」、「綺麗な体型を目指したい」そんなときはぜひ、Jヴィレッジフィットネスジムのパーソナルトレーニングをご利用ください。

70分間マンツーマンでトレーニング指導を行います。効果的に、結果を出したい方にお勧めです!

※予約が必要です!

一回/70分 2,500円  
延長30分 プラス1,000円

●場 所  
Jヴィレッジ仮設フィットネスジム  
住所 いわき市平上山口小喜目作34-1  
☎0246-46-0201

●営業時間  
火曜日～金曜日 12:00～20:00  
土曜日・祝日 9:00～12:00 / 14:00～18:00  
※日曜日・月曜日はお休みです。ただし、月曜日が祝日の場合は営業します。

●対 象  
広野町民の方（中学生以上）

●利用料金 無 料

●持 ち 物  
運転免許証・健康保険証など広野町民とわかるもの、室内運動靴、タオル、水分など

## INFORMATION ~まちからのお知らせ~

### 国家公務員採用試験のお知らせ

人事院では、国家公務員採用総合職試験（院卒者試験・大卒程度試験）および一般試験（大卒程度試験）を実施いたします。

申し込みはインターネットにより行ってください。

■総合職試験（院卒者試験・大卒程度試験）

インターネット申し込み受け付け期間：

3月31日（金）午前9時～4月10日（月）〔受信有効〕  
第1次試験日：4月30日（日）

■一般職試験（大卒程度試験）

インターネット申し込み受け付け期間：

4月7日（金）午前9時～4月19日（水）〔受信有効〕  
第1次試験日：6月18日（日）

なお、申し込み方法や受験資格等の詳しい内容については、人事院ホームページまたは下記にお問い合わせください。

問 人事院とうほく事務局 第二課 試験係

☎022-221-2022

人事院ホームページ

[<http://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.htm>]

### 平成29年度 東北地区国立大学法人等オープンセミナーのご案内

#### 求む、TOHOKU MAKER

～東北の新しい未来を創り上げよう。～

東北地区国立大学法人等職員採用試験実施委員会では、次のとおりオープンセミナーを開催します。

このセミナーは、平成29年度職員採用試験の概要や先輩職員の話を知ることができる貴重な機会です。このためにも奮ってご来場ください。参加に当たっては事前予約が必要ですので、下記ホームページの専用フォームからお申込みください。

<http://www.bureau.tohoku.ac.jp/shiken/>

平成29年度 東北地区国立大学法人等 オープンセミナー

求む、TOHOKU MAKER  
東北の新しい未来を創り上げよう。

開催スケジュール	日	時間	会場
3月24日(金)	15:00～17:00	弘前大学	弘前大学(文京町キャンパス)
3月16日(木)	15:00～17:00	盛岡大学	盛岡大学
3月5日(日)	13:30～15:30	東北大学	東北大学(川内北キャンパス)
3月8日(水)	16:30～18:30	秋田大学	秋田大学(手形キャンパス)
3月4日(土)	13:30～15:30	山形大学	山形大学(小白川キャンパス)
3月7日(火)	15:00～17:00	福島大学	福島大学

プログラム  
■職員採用試験の概要および採用までの流れについて  
■各大学の概要および業務内容について  
■先輩職員の体験談  
■職員による個別相談会

開催スケジュール  
■当日、会場で仕事紹介のガイドブックをはじめとする資料も配布します。  
■会場へは公共交通機関をご利用ください。  
■このセミナーは、今後就職活動を行う皆様に国立大学法人等職員の仕事内容やその魅力を知っていただくための広報活動の一環として開催するものであり、参加の有無が今後の採用選考のプロセスに影響するものではありません。

問 東北地区国立大学法人等職員採用試験事務局  
☎022-217-5676  
E-mail: [shiken@grp.tohoku.ac.jp](mailto:shiken@grp.tohoku.ac.jp)