

# 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。  
体づくりや運動不足の解消などにぜひご利用ください。



### こちらJヴィレッジフィットネスジムです

皆さんこんにちは！外が寒くなってきましたね！Jヴィレッジフィットネスジムでは、室内でも有酸素運動ができるマシンをそろえております。今回は、2種類の有酸素マシンと自宅で出来る運動をご紹介します。ぜひ試してみてくださいね♪寒さに負けず運動しましょう♪

### ～有酸素運動編～



#### ウォーキングマシン (マイマウンテン)

ジムには2種類のウォーキングマシンがあります。今回ご紹介するマシンは、自動で速さや傾斜が変わるプログラムが内蔵されています。実際に登山をしているような運動をすることができます。気持ちの良い汗をかけるので、皆さんに大人気のマシンです。



#### エアロバイク (m3)

自転車に乗ることも有酸素運動のひとつです。負荷の調節ができるので好きな強度で使用していただけます。歩くよりも強度が低めなので、腰痛や膝痛をお持ちの方でも無理なくトレーニングできます。

#### 《道具いらず！ いつでもどこでもウォーキング》

ウォーキングはいつでもどこでもできる運動です！安全で道具もいらずにできるので、時間を見つけて挑戦してみてください！

##### ◎正しい姿勢

- ・あごを引いて視線はまっすぐ前へ
- ・背すじをまっすぐにして、肩の力を抜く
- ・肘を後ろへ引き、大きく腕を振る
- ・歩幅を大きく、かかとから着地する

##### ◎ポイント

少し息があがる程度の速さがおすすめです。何人かで一緒に歩く場合は、お話をしながら歩き続けるときに苦しすぎない強度が良いでしょう。



#### 《なぜ有酸素運動を するといいの？》

有酸素運動とは酸素を使って体内の脂肪をエネルギーとして使います。動いて汗を流すだけに限らず、長い時間動くことで脂肪が燃焼されやすくなり、代謝も活発になるので、ダイエット効果が期待できます。脂肪が燃焼されることにより、代謝の改善が見込めるため、メタボなど生活習慣病の予防や改善にもなります。さらに、動くことで筋肉が使われるため、筋力低下を防ぐこともできます。健康づくりのためにはもってこいの運動です。

### ★ Jヴィレッジよりおしらせ ★

12月23日(土)、「V・明日夢プロジェクトのこどもバレーボール教室」を行います。元日本代表で活躍された選手によるバレーボール教室です。経験者、未経験者問わず参加できます。興味がある方はぜひお越しください。お申し込みはJヴィレッジフィットネスジムまでお問い合わせください。

☎0246-46-0201



#### スタッフ紹介

- ・名 前/庭瀬 泰頌
- ・出身地/南相馬市
- ・好きなこと/筋力トレーニング
- ・好きな食べ物/カレーライス

# 広野町内ごみ収集カレンダー

12月

1月

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

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

### 広野町内でのごみの収集について

12月および1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  | ・福島さくら農協広野支店      | ・ニツ沼直売所       | ・ローソン広野 |
| ・渡辺金物店  | ・広野薬局             | ・イオン広野店       | 下北迫店    |
| ・四倉屋精肉店 | ・セブンイレブン広野町店      | ・ニューヤマザキデイリース |         |
| ・堀江商店   | ・ファミリーマートJヴィレッジ前店 | トア広野みらいオフィス店  |         |