

# 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。



### おうちで楽々体操 楽々シェイプ ~上半身の筋力アップエクササイズ~

今回は、胸の筋肉（大胸筋）と肩甲骨まわりの筋肉を使って体の前と後ろの筋力バランスを整えていきましょう。肩甲骨の運動は背中中の引き締めや猫背の予防・改善に繋がります。

#### ①壁で腕立て伏せ（胸と二の腕の筋肉）

〈方 法〉

- 1、壁から離れて、足は腰幅に広げて立ちます。
- 2、両手を肩幅よりも広げ、胸の高さで壁につけます。（写真①）
- 3、手と手の間に顔を近づけるようにして体を傾けていきます。（写真②）
- 4、2と3を繰り返して行い、2秒かけて顔を近づけて、2秒かけてゆっくり戻します。これを1回として10回を目標に行いましょう。



〈ポイント〉

- ・動きがきついと感じる方は肘の曲げ伸ばしを小さくして行いましょう。
- ・肘を伸ばすときに息を吐き、呼吸を止めずに行いましょう。
- ・壁から離れるほど負荷が上がります。強度を調節して無理せず行いましょう。
- ・腰が反らないように体を真っ直ぐに行いましょう。

#### ②肩甲骨の運動（肩甲骨周りの筋肉）

〈方 法〉

- 1、胸の前で肘をくっつけて、手のひらを顔に向けます。（写真③）
- 2、手のひらを正面に向けて胸を開き、背中を寄せていきます。（写真④）
- 3、真上に向かって、中指が触れるくらいまで両手を伸ばします。（写真⑤）
- 4、2の姿勢に戻って1～3を繰り返して行います。左右の肩甲骨がしっかりと動いていることを感じながら行いましょう。



肘が下がりすぎないように注意しましょう

〈ポイント〉

- ・呼吸を止めないようにテンポよく行いましょう。
- ・姿勢を真っ直ぐ伸ばして行うと良いですね！



Jヴィレッジフィットネスジム  
トレーナー  
**庭瀬 泰頌**  
星座：おとめ座  
好きな食べ物：カレーライス

### ★ Jヴィレッジよりお知らせ ★

～Jヴィレッジフィットネスジム閉店のお知らせ～  
Jヴィレッジフィットネスジムは、Jヴィレッジの平成30年夏の営業再開に伴い、平成30年3月31日をもって、営業を終了する運びとなりました。皆様からいただきました多大なるご厚情に厚くお礼申し上げますとともに、閉店いたしますことを謹んでお詫び申し上げます。  
残り約5ヶ月ですが、皆様方に喜んでいただけるようにスタッフ一同、精一杯のサービスを提供させていただきますので、最後までご愛顧賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。  
【住所】〒970-0225 いわき市平上山口字小喜目作34-1  
TEL:0246-46-0201

# 広野町内ごみ収集カレンダー

11月

12月

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

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

### 広野町内でのごみの収集について

11月および12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
- ・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
- ・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
- ・ローソン広野下北迫店