

# Jヴィレッジ

## フィットネスクラブ利用のご案内

Jヴィレッジフィットネスクラブ  
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。

### こちらJヴィレッジフィットネスクラブです

みなさんこんにちは！2ヵ月間にわたってお腹周りを細くする運動を紹介していきたいと思  
います。今回ご紹介する運動は、体の外側にある筋肉(アウターマッスル)を鍛えます。アウターマッ  
スルを鍛えることで、代謝を上げ、鍛える部分を引き締める効果が期待できます。

くびれができるように頑張ってください！

今回は体の内側にある筋肉(インナーマッスル)を鍛える運動を紹介をしていきたいと思  
います(´-`)☆

### ～くびれを作るトレーニング～



膝を90度位に曲げ、両手は前に伸ばします。  
背中を丸めるように体を後ろに倒しまし  
ょう。



お腹に力が入っている位置で肩の正面に膝  
が来るまでウエストを左右にひねります。

#### ☆目安

左右合わせて20回  
行ってみましょう！  
辛いと感じた方は、  
回数を減らして無理  
なく行いましょう！

### ～お腹の筋肉を伸ばすストレッチ～



うつ伏せになり、肩の真下に肘を置きます。



肘を支点にし、頭とお尻を遠ざけるようにします。

#### ☆目安

約15秒位伸ばしてみましょう！もし、腰に痛みなど抱えて  
いる方は痛みの無い範囲で行ってきましょう！

### Jヴィレッジフィットネスクラブよりお知らせ

8月1日からJヴィレッジフィットネスクラブが再開致しました。  
ジムエリアはもちろん、プールや体育館、お風呂のある施設となってお  
ります。運動が苦手な方でも気軽に来て楽しんでいただけたらと思  
います。皆様のご来館スタッフ一同心よりお待ちしております。

- 営業時間：平日(火曜～金曜日) 午前10時～午後9時
- 土曜・祝日 午前10時～午後4時30分
- 日曜・月曜日 休館

お問い合わせ先：Jヴィレッジフィットネスクラブ ☎0240-23-7013

#### Jヴィレッジ フィットネスクラブ トレーナー

にわせ ひろのぶ  
庭瀬 泰頌

- 出身地  
南相馬市(原町区)
- 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

## 8月

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

## 9月

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

### 広野町内でのごみの収集について

8月および9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
- ・ローソン  
広野折木店