

Jヴィレッジ フィットネスジム利用のご案内

Jヴィレッジ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。

こちらJヴィレッジフィットネスジムです

今回は「楽しく体を動かす」と「脳トレ」をテーマにした運動第二弾をご紹介します！
楽しみながら体の健康づくりを行いましょう(*^▽^*)♪

◎楽しく体を動かす「ひゅう～ストン！」

〈方 法〉

1. 写真①の様に割り箸をおへその高さで持ちます。
2. 割り箸を離して、床に置いたペットボトルに入れば成功です。写真②



〈ポイント〉

- ・割り箸の端を持つようにする。
 - 慣れてきたら、胸の前ぐらいの高さに挑戦してみましょう！
- 準備する物：割り箸、空のペットボトル2個

頭もやわらかく「脳トレコーナー」

◎両手じゃんけん

1. 右手は、グー、チョキ、パーと動かします。
2. 左手は、パー、グー、チョキと動かします。
3. 同時に行い、左手が右手に勝つように動かしましょう。(写真③)



〈ポイント〉

- ・最初はゆっくり行いましょう。
 - ・肩や首に力が入らない様にリラックスしましょう。
- ※慣れてきたらスピードを上げ、左右を変えて行ってみましょう♪

◎両手足グーチョキパー

1. 両手、両足を伸ばした状態から同時にグー、チョキ、パーと動かしましょう。(写真④)



〈ポイント〉

- ・最初はゆっくり入れ替えてみましょう。
 - ・肩や首に力が入らない様にリラックスしましょう。
- ※慣れてきたら速く動かし、数を数えながら行ってみましょう。

Jヴィレッジフィットネスジムよりお知らせ

Jヴィレッジは7月28日（土）に一部再開し、フィットネスジムも8月1日（水）再開予定です。
ジム、プール、体育館、そして大浴場を完備しておりますので、ぜひ新しくなったフィットネスジムに足を運んでみてください！
初めての方でもスタッフが丁寧にご案内いたしますので、安心してご利用いただけます。
スタッフ一同皆様のお越しをお待ちしております♪

Jヴィレッジ
フィットネスジムトレーナー
すずき たかひろ
鈴木 崇寛
●出身地 白河市
●趣味 フットサル、
海釣り（初心者）



広野町内ごみ収集カレンダー

7月

8月

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

7月および8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
広野下北迫店 |
| ・渡辺金物店 | ・広野薬局 | ・イオン広野店 | |
| ・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トア
広野みらいオフィス店 | ・ローソン
広野折木店 |
| ・堀江商店 | ・ファミリーマートJヴィレッジ前店 | | |