

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。

おうちで楽々体操

今回は正しい姿勢を保つのに必要な体幹トレーニングをご紹介します♪
体幹トレーニングは腹筋や背筋だけでなく、脊柱の周りについている様々な
筋肉にもアプローチすることができます！



～体幹トレーニング編～

●フロントブリッジ

～方法～

- うつ伏せに寝て、肩の真下に肘をつき、膝をつけたままお尻を持ち上げ、肩から膝までを真っすぐに保ちます(写真1)
- お腹を凹ませ、お腹(腹筋)に力を入れましょう！
余裕があれば、つま先から肩まで一直線に保ってみましょう(写真2)。20秒～30秒を目安に行ってみましょう。
※姿勢をキープしている状態でも呼吸は続けましょう！
できるようになったら少しずつ時間を伸ばしていきましょう♪(最大でも1分ぐらいまで)

肘は肩の真下に!



写真①

～ポイント～

背中が丸まったり、反ったりしないように気をつけましょう。

●サイドブリッジ

～方法～

- 横向きに寝て、肩の真下に肘をつき、膝をついたままお尻を持ち上げ、肩から膝までを真っすぐに保ちます(写真3)。
- 腰の位置が下がらないように、お腹を凹ませお腹(腹筋)に力を入れて直線をキープしましょう！
余裕があれば、つま先から肩まで一直線に保ってみましょう(写真4)。20秒～30秒を目安に行ってみましょう。

脇腹などの側面の
安定性を高めます!!

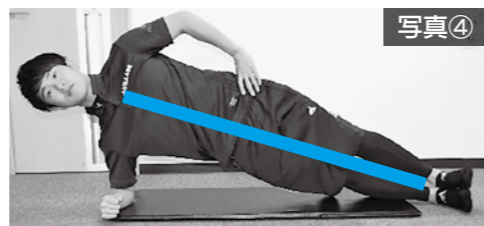
頭の位置も下がらない
ようにしましょう!



写真③

～ポイント～

腰への負荷が大きくなるので、腰の反りすぎには注意しましょう。



写真④

広野町内ごみ収集カレンダー

4月

5月

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

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

4月および5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

Jヴィレッジよりお知らせ ～リフレッシュヨガ教室開催～

- 日常の忙しさから離れて心とカラダをリフレッシュしませんか?
体が硬いや体力に自信がない方でも、無理なくご参加いただけます。
- 次回開催/4月25日(水) 午前10時～午前11時10分(受付午前9時30分～)
 - 場所/いわき市芸術交流館アリオス
本館5階大リハーサル室
 - 料金/¥1500
 - 持ち物/動きやすい服装、飲み物、タオル
 - 申し込み・お問合せ/☎080-4516-3050(会社携帯)



Jヴィレッジ
フィットネスジムトレーナー
えんどう けんいち
遠藤 健一
保有資格: JATI-ATI
好きな食べ物: 寿司、丼もの

