

こちらJヴィレッジフィットネスクラブです!

そろそろ秋に近づいてきましたね。秋と言えば『運動の秋』という言葉をよく耳にしますが皆さん由来はご存じですか?

『運動の秋』の由来の一つ目は、涼しくなり運動しやすい気温になるということです。二つ目は、エネルギー消費量が上がってくる時期ということです。人は体温調節のためにエネルギーを消費しますが、気温が高い夏にはエネルギー消費量が低く、気温が低い冬に近づくにつれて体温を保つためにエネルギー消費量が高くなり、ダイエットに向いている時期といわれています。

これらのことより、エネルギー消費量の上がるこの時期、そして運動が行いやすい気温ですので今から運動をはじめてみましょう!

今回は脂肪燃焼にも効果的な有酸素運動のエアロビクスの振り付けを2種類ご紹介いたします。



~準備するもの~

- 好きな音楽 (なくても大丈夫ですがある方はミッキーマウスマーチに近いテンポのものが良いです。)

~振り付け~

◎ステップタッチ

1

両手を腰に当て正面を向きます。

2

右脚を外側に一歩踏み出します。

3

左脚を引き寄せ軽く膝を曲げます。

4

左も同様に行い繰り返していきます。

◎Vステップ

1

胸の前で腕をクロスします。

2

右脚を斜め前に踏み出します。この時右手を上へ伸ばしていきましょう。

3

左も同様に行います。

4

右から順番に戻していきます。



1, 2, 3, 4の動きをそれぞれ4セット続けてみましょう。余裕のある方は2種類の動きをつなげて行ってみましょう。次回も引き続きエアロビクスの振り付けをご紹介しますので、少しずつ覚え、楽しく運動していきましょう!

Jヴィレッジフィットネスクラブよりお知らせ

Jヴィレッジフィットネスクラブは、ジムはもちろんプールや体育館、浴場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ご利用できます♪皆様のご来館をスタッフ一同心からお待ちしております!

営業時間: 平日(火~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
休館日: 日曜日・月曜日 問 ☎0240-23-7013

Jヴィレッジ フィットネスクラブ トレーナー

かしら ゆり
櫻村 結理
●出身地: いわき市
●好きな秋の食べ物:
さんまの塩焼き



広野町内ごみ収集カレンダー

9月

10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	カン類	可燃			
15	16	17	18	19	20	21
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
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	カン類	可燃			
13	14	15	16	17	18	19
可燃	ペットボトル プラスチック	ビン類	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

9月および10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、収集日当日に自宅近くの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。収集業者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
- ・ローソン 広野折木店
- ・(株)四倉屋
- ・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
- ・堀江商店
- ・ファミリーマートJヴィレッジ前店