

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!

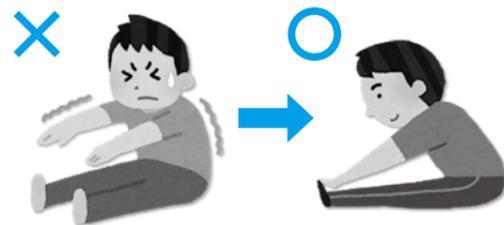
皆さん、前回の下肢の柔軟性の結果はいかがでしたか?
今回は前回に引き続き、下肢の柔軟性についてです。よ
り柔軟性が高まるように『お尻』『太ももの裏』『ふくらはぎ』
と3種類のストレッチを紹介するので、行ってみましょう!

ストレッチを行う際の注意点

- ・無理せず痛みが出ないように行いましょう。
- ・呼吸を忘れず、気持ちよく伸ばしていきましょう。
- ・1種目30秒を目安に行いましょう。

◎『お尻』

1. 長座の姿勢になります。
2. 片方のお膝を曲げ両手で抱きかかえます。(写真①)
3. 伸びが足りない方は反対の足に交差させ抱きかかえ
ていきましょう。(写真②)
4. さらに背筋を伸ばしていくとより伸びてきます。
5. 反対側も行います。



写真①



写真②

◎『太ももの裏』

1. 仰向けの姿勢になります。
2. 片方のお膝を曲げ、お膝の後ろで両手を組みます。(写
真③)
3. そのまま胸の方へ引き寄せていきます。(写真④)
4. 伸びが足りない方はお膝を伸ばしていきましょう。
(写真⑤)
5. 反対側も行います。



写真③



写真④

◎『ふくらはぎ』

1. 長座の姿勢になります。
2. 片方のお膝を曲げ、両手でつま先をつかみます。(写
真⑥、⑦)
3. かかとを前に押し出すようにお膝を伸ばします。
※お膝は伸び切らなくても大丈夫で
す。
ふくらはぎの伸びを感じられるとこ
ろでキープしていきます。
4. 伸びが足りない方はつま先をご自身
の方に向けていきましょう。
5. 反対側も行います。



写真⑤



写真⑥

ストレッチを毎日行い、習慣にいきましょう♪

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

かしむら ゆり
榎村 結理
●出身地 いわき市
●好きな食べ物
いちご大福



広野町内ごみ収集カレンダー

5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		

6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

5月および6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
- ・(株)四倉屋
- ・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