

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

明けましておめでとうございます!!今年もJヴィレッジフィット
ネスクラブを宜しくお願いいたします。
今回は「肩まわり」のストレッチを紹介していきます!肩は痛み
が出やすい部位です。継続してストレッチを行いましょ!

「肩まわり」のストレッチ編

●アウターマッスル (三角筋)

方 法：①腕を前に伸ばし、肘を曲げずに腕を胸に近づけます。
②反対の腕で伸ばしている側の肘を包み込むように持
ち、そのまま胸へと引き寄せていきます。(写真1)
※余裕がある方は伸ばしている側の親指を内側にぐ
るっと回してみましょ! (写真2)

ポイント：伸ばしている側の腕を高く上げすぎると、「首」に
力が入ってしまうので腕の位置を高く上げすぎないように
しましょう!

●インナーマッスル① (棘下筋/小円筋)

方 法：①ストレッチする側を下にして横向きに寝たら、肩の
位置で肘を90°に曲げて、手首を持ちます。(写真3)
②手のひらを床に近づけるように押し、肘が離れない
ように押したら、その位置でキープします。(写真4)

ポイント：痛みが出ないようにゆっくりと動かすようにしましょう!
反動をつけたり、勢いよく行ってしまうと痛みが出る事
があります。

●インナーマッスル② (肩甲下筋)

方 法：①肘を90°に曲げて、机の上に肘をのせます。(写真5)
②手首を持ち、手のひらを外側に押し出すようにし、
体が横に倒れる手前で押すのをやめ、その位置で
キープします。

ポイント：肘の位置が動かないように、ゆっくりと行いましょう!
また、動かしているときに体も外側に倒してしまうと、
ストレッチの効果が弱まるので、体を倒さずに無理のない
範囲で腕を押しましょう。(写真6)



写真①

親指を内側に
ぐるっと!



写真②



写真③

伸ばす側の腕を
下にします!!



写真④



写真⑤

手の甲を机に
近づけるように
押す



写真⑥

体を倒さない!
無理のない
範囲で押す

Jヴィレッジフィットネスクラブよりお知らせ

スタジオプログラム始めました!!

12月より各インストラクターによるスタジオプログラム
が開始となりました!ヨガ、Fat Burning、コンディショ
ニング、ランナーズサーキット、ストレッチボールなど様々
なプログラムを実施しています。ぜひ参加してみてください!

※詳しい内容に関しては、下記連絡先までご連絡ください。

問 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

えんどう けんいち
遠藤 健一

●最近の日課
ヨーグルトを毎朝
食べる



広野町内ごみ収集カレンダー

1月

2月

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

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

1月および2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