

National Training Center  
J-VILLAGE **こちらJヴィレッジフィットネスクラブです**

今年度も今月で最後となります。今回は肩甲骨・腰回りについてご紹介いたします！  
リフレッシュした気持ちで新年度を迎えられるようにすっきりとしたきれいな姿勢を目指していきましょう!!



**肩甲骨周辺の動きをスムーズに！**

**【キャット&ドック】**

方法：①膝を腰の下、両手を肩の下に置き、背筋を伸ばした状態で四つん這いの姿勢を取ります。(写真1)  
※お腹をへこませた状態にします。  
②手のひらでしっかりと床を押すように意識し、背中を丸めていきます。(写真2)  
③肩甲骨・腰の動きを確認しながら10回ほど繰り返していきましょう！

☆ポイント☆  
お腹の力が運動中は抜けないように気をつけましょう！  
腰は反りすぎないように！

**腰の安定性を高め、肩甲骨の可動域を広げよう！**

**【ショルダーローテーション】**

方法：①上記の写真1の姿勢から片手を頭の上ののせ、のせた側の肘を支えている側の腕につけます。(写真3)  
②腰(骨盤)を回転させないように、上半身を肩(肩甲骨)からしっかりと広げましょう！(写真4)  
③3~5秒ほど静止し戻していきます。  
左右5回ずつを目安に行いましょう!!

☆ポイント☆  
支えている側は手のひらでしっかりと床を押し付けます。  
反対の腕は肩甲骨の「開く」「閉じる」を意識して動かしましょう！



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

●担当スタジオプログラム：コンディショニング・THE 体幹・Jトレ



写真1

背中を丸め、  
肩甲骨を外側に広げる  
イメージで!



写真2



写真3

両手でしっかりと  
抱えましょう!



写真4

胸を開くように  
動かしてみましょう!

# 広野文芸欄

## 季節を詠む 時流を読む

### 広野町如月句会 猪狩行々子選

冬日和笑顔あふれるディールーム  
うららかなや常磐線の弾む音  
暁月

印面に刻刀立つる二日かな  
煮凝や朝餉の飯のうえに溶け  
芦川 鋭章

潮騒や花木咲く友の家  
空缶の転げる音や春疾風  
遠藤 和子

あたふたと野良より戻る春驟雨  
殻裂いて絮毛の覗く猫柳  
遠藤 健太郎

春浅し豆皿選ぶ陶器市  
九年目の置き去りの家寒土用  
令子

夕映えの枯野のバスの客一人  
残る菊束ね寂しき庭となり  
松本 千枝子

背丈また少し縮んで小正月  
振り返る我が人生や春時雨  
塩 史子

七十の夫にもバレンタインの日  
帰る鳥首真っ直ぐに北へ向け  
遠藤 恵美子

豆まきや吾子のかけ声隣家まで  
何歳でも心の隅にバレンタイン  
鈴木 尚子

**会員募集のお知らせ**

広野町俳句会では、会員を募集しています。俳句に興味のある方大歓迎です。俳句を通してみなさんと交流してみませんか。詳しくは、下の連絡先までお問い合わせください。

問 広野町俳句会 ☎090-7063-1676

**国民健康保険税(第9期)、介護保険料(第9期) 納期限は3月31日です**

国民健康保険税(第9期)、介護保険料(第9期)の納期限などは、次のとおりです。

- 納期限 3月31日(火)
- 納付場所
  - ①あぶくま信用金庫 本・支店
  - ②福島さくら農業協同組合 本・支店
  - ③東邦銀行 本・支店
  - ④いわき信用組合 本・支店
  - ⑤ゆうちょ銀行 東北6県の各支店
  - ⑥福島銀行 本・支店
  - ⑦大東銀行 本・支店

- ⑧広野町役場 出納室
- ⑨コンビニエンスストア
- 口座振替日 あぶくま信用金庫 3月31日(火)  
その他の金融機関 3月27日(金)

※口座振替については、振替日前に口座残高のご確認をお願いします。

問 町民税務課 収納係 ☎0240-27-4160  
健康福祉課 保険年金係 ☎0240-27-2113

**Jヴィレッジフィットネスクラブよりお知らせ ~レッスンプログラムがリニューアル!!!~**

好評開催中のレッスンプログラムで新たに「日曜限定プログラム」を追加しました!

スタジオでは、皆さまも気になる「体幹」にピックアップした「THE 体幹」が、プールでは格闘系の動きを入れた「プールマーシャル」が開催されています!興味のある方はぜひ参加してみてください!

レッスンプログラム等のお問い合わせは、☎0240-23-7013まで  
(営業時間 火曜~金曜 10:00~21:00、  
土・日・祝 10:00~17:30、定休日:月曜)

