

<開館時間> 平日・土曜日：午前9時から午後9時
日曜日・祝日：午前9時から午後5時

<休館日> 毎月第4月曜日（祝日の場合は翌日）
休館日でも、予約受付、利用料払込み受付しています。
※月曜日は比較的空いています。ぜひご利用ください。
<年末年始のお休み> 12月29日から1月3日まで

■ 簡単な運動の紹介 ～ボールエクササイズ～

☆ボールを使った、簡単で且つ効果的な運動です。
☆職場でも家庭でも、ちょっとした時間を活用して、毎日“ちょびっと”運動しましょう。



腰痛予防に



腰の後ろに当てて姿勢をサポート。オフィスですいつでもできます。

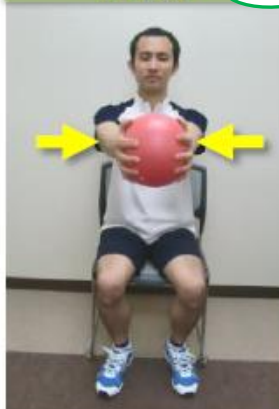
わき腹



脇に挟んでボールをつぶすように。左右各5～10回程度を目安にしてください。

胸と腕

仕事の合間に



手を胸の前に伸ばしてボールをつぶすように手のひらで挟みます。5～10回程度を目安に。

内もも



脚で挟んだボールをつぶしていきます。5～10回程度を目安に。

腹筋

自宅でしっかり

お尻・内もも・もも裏



膝を立て背すじを伸ばして座り、腰の後ろにボールを挟み、息を吐きながら上体を少し倒した姿勢を3～5秒保ち、ゆっくり元に戻します。※きつい場合は手を胸に当てると良いでしょう。



ボールを内ももで挟み、お尻をゆっくり持ち上げて（お尻→腰の順に床から剥がすイメージ）その姿勢を3～5秒保ちゆっくり戻します。※腰を反らないように注意しましょう。

体幹部



お腹に意識を集中させバランスをとります。ゆっくりと呼吸を繰り返して5～10秒保ちましょう！慣れたらレベル2へチャレンジ！



【監修】㈱オーエンス スポーツ事業部 河辺
【出演】㈱オーエンス スポーツ事業部 野本

■ニュースレターが運動支援! 『第22号:私の減量プラン』を活用して.....ちょっとした運動で適正体重にチャレンジ!!

☆第2号:イスに座ってストレッチ ☆第3号:いつでも気軽に健康づくり～ストレッチ～

☆第8号:健康ウォーキング～ワンポイントアドバイス～ ☆第10号:自分の体重を利用した筋カトレーニング

☆第16号:イスを利用した筋カトレーニング

*ホームページからプリントアウトできます。または市民体育館まで

