


■ 自宅でできる運動の紹介(イスに座ってストレッチ)

自宅にあるイスを使った簡単な運動をご紹介します。日頃の健康づくりにご活用ください。

<p>① 背中</p>  <p>大きなボールを抱えるように、背中を丸めます。</p>	<p>② 胸</p>  <p>両手を後ろでつなぎ、胸を開くように後ろに引きます。</p>	<p>③ 腰</p>  <p>背すじを伸ばしてから、ゆっくりと後ろを向きます。</p>	<p>④ 体側</p>  <p>片手をイスまたは腿に置き、もう片方の手を斜め上方に伸ばします。</p>	<p>⑤ 肩</p>  <p>片手を横に伸ばし、もう片方の腕で下から軽く押さえます。</p>
<p>⑥ お尻</p>  <p>片方の膝を胸に抱えるようにして引き寄せます。</p>	<p>⑦ ももの裏側</p>  <p>片足を前に伸ばして両手をももに乗せ、背筋を伸ばしながら上体を少し前傾させます。</p>	<p>⑧ ももの前側</p>  <p>横向きに座り、片方の手で背もたれを持ち、外側の足を後ろへ引きます。</p>	<p>⑨ ももの内側</p>  <p>足を横に開いて両手をももに置き、背筋を伸ばしたまま、上体を少し前傾させます。</p>	<p>⑩ 伸び</p>  <p>気持ちよく伸びをします。</p>

☆反動をつけずに痛みの感じない範囲で行いましょう。
 ☆①の部分を意識して10~20秒くらい伸ばした姿勢を保ちましょう。
 ☆呼吸を止めないようにしましょう。自然な呼吸を繰り返します。

【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 横山

■ トレーニング室をリニューアル。ご予約は不要です。210円/2h(市民・一般の場合)

「ひとりでも利用できる体育館」をめざし、トレーニング室のリニューアルを行いました。

新たに有酸素系機器やウエイト系機器を導入し、ビギナー、女性から熟練者まで、幅広くご利用いただけます。多くの皆さまのご利用をお待ちしております。



■ コピー、ファクスの有料サービス

モノクロ：B5.B4.A4.A3：1枚10円
 カラー：B5.B4.A4：1枚30円 A3：1枚50円

■ Tシャツ、タオル 販売中!!

FAX：送信1枚につき50円
 ※詳しくは事務室までお問い合わせください。

開館日が増えました!!
 休館日は、第4月曜日(祝・祝日の場合は翌日)と年末年始です。

製作・発行 佐倉市民体育館 指定管理者
 株式会社オーエンス