



自宅で簡単 カラダを動かそう!

第5弾

新型コロナウイルス感染症の影響で運動不足になっていませんか？
自宅で簡単にできる運動でリフレッシュしましょう！

今回、紹介するのは、西大路地区スポーツ推進委員の寺井万理さん
と西川亨良さんです！



タオルを使って肩こり予防

町のYoutubeで
動画も配信しています！
ぜひご覧ください！



【効果】・肩こり予防 ・血行改善

肩甲骨まわりのストレッチ

- ①足を肩幅に開き、タオルを持って頭の上
に上げます。
- ②脇をしめるように肩
のラインまで下げて、
戻してを繰り返し
10回行います。



肩と背中まわりのストレッチ

- ①足を肩幅に開き、タ
オルを持って頭の上
に上げます。
- ②腕を伸ばした状態で
体を倒し、5秒間キ
ープします。左右5
回ずつ行います。



★ワンポイントアドバイス 胸を張り、背筋をしっかりと伸ばした姿勢を意識しましょう！

タオルを使って下半身ストレッチ

【効果】・姿勢改善 ・血行改善

足まわりのストレッチ

- ①床に座り、両足を揃えて伸
ばした状態で片方の足の裏
にタオルをかけます。
- ②タオルで足を引ながらあ
お向けになり、垂直になる
まで足を上げます。
- ③この状態で5秒間キープしたら、反対
側の足も同じように行います。これを
繰り返して、左右5回ずつ行います。



★ワンポイントアドバイス ヒザをしっかりと伸ばし、腰が床から離れないよう意識しましょう！

◆問い合わせ先 生涯学習課 生涯学習担当 ☎0748-52-6566

Re:楽 ~J style~

- 所在地 日野町大窪 575 番地
- 連絡先 ☎ 0748-40-0214

こんなお店です！

高齢化や多忙な日々の生活により、皆さまの多くが体に不調を抱えておられ、特に肩こり・腰痛・冷え性、骨のゆがみなどでお困りの方が多いように思います。

当店では、女性にはダイエット、美容、美肌作用、スポーツ選手にはケガの早期回復、ほかにも農業や仕事での疲労回復に作用するものとして体のバランスを整える整骨を行っています。また、高気圧酸素ボックスでは体や心のリフレッシュに効能するものとしてご利用をいただいています。疲れがとれない方、体の不調を感じる方、一度お試しください。

心と健康をサポートいたします。



【会社概要】

- ・代表者名 代表 おがわ 小川 じゅんいち 純一
- ・設立年 2018年

【事業内容】

整骨による肩こり・腰痛・骨のゆがみ、産後、交通事故後の改善、高気圧酸素ボックスを用いたリラクゼーション



日本料理 鮎吉

- 所在地 日野町松尾 1521 番地
- 連絡先 ☎ 0748-52-0002

こんなお店です！

創業200年を越える日本料理屋として、日野町と時代を共にしてきました。

お座敷での会席料理の提供が主でしたが昨今の情勢に合った仕出し料理の需要が増えてまいりました。特に、持って帰っていただける使い捨て容器でのお弁当がお客様に喜ばれています。配達もしておりますので、ご予算、ご用途、ご相談ください。

大人数でご利用いただく会席料理に限らず、期間限定で2名様よりご利用いただける、ミニ会席「ふなきち膳」もご予約を承っております。

感染症予防対策をしてお待ちしております。

お土産として人気のフナキチバーガーもご用意しております！



【会社概要】

- ・代表者名 しまむら 島村 あきら 陽
- ・従業員数 3名
- ・設立年 (店舗移設時) 1831年

【事業内容】

会席料理、仕出し料理の提供

