



# 自宅で簡単 カラダを動かそう!

第6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、必佐地区スポーツ推進委員の山内豊和さんやまうちとよかずと  
谷元千尋さんたにもとちひろさんです。



## ヒップのストレッチ

町のYoutubeで  
動画も配信しています！  
ぜひご覧ください！



【効果】・腰痛予防

①イスに座り、足首をヒザの上に乗せ、乗せた方のヒザと足首を持ちます。



②乗せた足に胸をつけるようなイメージで息を吐きながらゆっくりと体を倒し、30秒間キープしたら、元の位置に戻します。反対も同じように左右2回ずつ行いましょう。



★ワンポイントアドバイス 体を倒すとき、頭を下げるのではなく、体全体を倒すようにしましょう！

## 股関節のトレーニング

【効果】・姿勢改善 ・腰痛予防

①横向けの状態でもひざを曲げ、右腕を枕のようにして、左手で床をおさえ、バランスを取ります。



②左足を伸ばし、浮かせた状態で、息を吐きながら上げ、息を吸いながら下げを10回行います。反対も同じようにします。左右2回ずつ行いましょう。



★ワンポイントアドバイス 体が丸まらないよう、背筋をしっかりと伸ばした姿勢で行いましょう！

◆問い合わせ先 生涯学習課 生涯学習担当 ☎0748-52-6566

# 株式会社 酢屋忠本店

●所在地 日野町大窪 729 番地  
●連絡先 ☎ 0748-52-0046

## こんな会社です！

日野の地酒「鈴正宗」や地ビール「ヒノブルーイング」を中心に地域に根ざした商品とサービスを提供できるように心がけています。神社のお祭りとともなう「奉献酒」や、地鎮祭や上棟御祝などの「御祝」のお酒など、贈り物やお届け物を日野町内であれば、1本から配達を受け付けております。

また、町内会をご利用のお酒やビール等もご指定の日時にキンキンに冷やした状態でお届けいたします。夏祭りやBBQでのビールサーバーのご利用もお気軽にお問い合わせください。



▲地ビール「HINO BREWING」

## 【会社概要】

- ・代表者名 田中 壽枝
- ・従業員数 3名
- ・設立年 1868年以前

## 【事業内容】

日野産クラフトビール・国内地酒・調味料の卸販売、小売販売



# 松喜園

●所在地 日野町内池 919 番地  
●連絡先 ☎ 0748-52-0012

## こんなお店です！

近江鉄道日野駅の開通にあわせて創業し、地域の皆さまのおかげさまで、長年にわたり商売を続けさせていただいております。

近年では、日野駅舎改修により「日野駅観光案内交流施設なないろ」がオープンし、駅前が活気づく中、自店でも新規にテイクアウトの売店（だし巻き・弁当・惣菜・日野土産等）を開き、皆さまにご利用いただいているところです。ぜひ、松喜園の一品をご家庭の食卓にお加えください。また、座敷・宴会につきましても感染防止対策のうえご提供しておりますので、ぜひ、ご利用ください。



## 【会社概要】

- ・代表者名 徳田 昇
- ・従業員数 1名
- ・設立年 1871年以前

## 【事業内容】

御料理仕出し、お座敷・宴会、売店、自転車預かり、レンタルサイクル

