

自宅で簡単カラダを動かそう!



新型コロナウイルスの影響で運動不足になっていませんか?そんな皆さんに、スポーツ推進委員が自宅で簡単にできる運動を紹介します!

今回、紹介するのは、南比都佐地区スポーツ推進委員の速水英樹さんと嶋村紀子さんです!



町のYoutubeで動画も配信しています!ぜひご覧ください!

英雄のポーズ

【効果】・ひざ回りの筋力向上

・姿勢改善

- ①両ひざを曲げ、両手を右ももの上におきます。
- ②左足を後ろに引きます。
- ③胸の前で手を合わせ、そのまま頭の上へ上げます。
- ④ひじを伸ばし、あごを上げて胸を張った状態で1呼吸キープします。



★ワンポイントアドバイス

立った姿勢で行つのが難しい場合は、立てひざの姿勢でいきましょう。

立ち木のポーズ

【効果】・インナーマッスルの筋力向上

・姿勢改善

- ①両手を腰にあてて、右足裏を左足の内側につけます。
- ②右足を徐々に上げ、左ももの付け根にあてます。
- ③胸の前で手を合わせます。
- ④合わせた手を頭の上へあげ、ひじを伸ばした状態で1呼吸キープします。



★ワンポイントアドバイス

ももの付け根まで足が上がらない場合は、ひざあたりまで上げましょう。

参加無料

子育て女性の再就職を応援!

「就労セミナー」&

「相談会」を開催します



「そろそろ働きたいけど、前と同じように働けるか不安」「仕事と家庭とうまく両立できるかなあ?」そんな子育て中のお母さんのために、就労セミナーと相談会を開催します。

就労セミナー

●とき 12月2日(水)

10時~11時30分

●テーマ 「仕事と家庭の両立とママのメンタルヘルス」

仕事と家庭の両立のためには、いきいきと毎日を気持ちよく過ごすことが重要です。

今回はメンタルヘルスの視点も取り入れて、仕事と家庭の両立のためのポイントを学べます。

●定員 10名(託児6名まで)
※予約優先

就労相談会

●とき 11月13日(金)

9時30分~12時
(1人30分ずつ)

●内容

専門カウンセラーによる仕事相談

●相談例

仕事と育児の両立、仕事の探し方、就職活動の進め方など

●定員 5名

【会場】じょうのこころば「ほけっと」(日野町勤労福祉会館前)

◆申し込み先 じょうのこころば「ほけっと」(平日9時~16時)

☎07488-53-2524

子ども支援課(平日8時30分~17時15分)

☎07488-52-6583

◆問い合わせ先

商工観光課 商工観光担当 ☎07488-52-6562

◆問い合わせ先 生涯学習課 生涯学習担当 ☎07488-52-6566

ちく ゆう てい
竹友亭

●所在地 日野町西大路 2255 番地

●連絡先 ☎ 0748-52-0504

こんなお店です！

昭和39年に先代がスーパーたけ庄を村井新町にて創業。平成5年に西大路殿町にて、別館竹友亭をオープン。竹友亭名の由来は、3代目店主の庄三郎が一本松遊郭にて開いた茶店の屋号からきております。四季折々の会席料理を中心に、宴会や仕出し弁当を提供させていただきお客様に喜んでいただける様に努めております。年末年始のご予約お待ちいたしております。また、パート、アルバイトさん随時募集中です。

【営業内容】

●営業時間

ランチコース (要予約) 11:30 ~ 14:00

会席コース (要予約) 11:30 ~ 15:00 (昼の部)
18:00 ~ 22:00 (夜の部)

●定休日 月曜日 (※祝日の場合は営業)

●駐車場 13台 ※個室あり、送迎あり

【会社概要】

- ・代表者名 成橋 正泰なるはし まさやす
- ・従業員数 4名
- ・設立年 1993年

【事業内容】

日本料理、仕出し料理、各種お弁当の提供
新型コロナウイルス感染拡大防止対策に取り組んで営業しております。

ふ し や
洋菓子の店 不二屋

●所在地 日野町松尾二丁目 134 番地

●連絡先 ☎ 0748-52-2234

こんなお店です！

当店は昭和32年の創業以来、地元日野町のお客様と共に育ってきた昔ながらの洋菓子専門店です。昭和43年発売のチーズケーキが50年間不動の人気ナンバーワンで、先代オーナーの味を今もそのまま守り続けています。最近は似顔絵や写真をそのまま食べられるケーキにするイラストケーキが大人気です。世界でひとつの特製ケーキ、ぜひお試しください。

先代オーナーが修行したスイスの伝統建築である三角屋根がお店の目印です。



【会社概要】

- ・代表者名 森田 たき子もりた たきこ
- ・従業員数 3名
- ・設立年 1957年

【事業内容】

洋菓子 (ケーキ等生菓子、クッキー・カステラ等焼菓子) の販売

【採用情報】

短時間パート、アルバイト募集中

