

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、町内公共施設を休館しています。ご理解・ご協力をよろしくお願いします。

施設名

- ・地域会館（ただし地域会館を葬儀及び災害発生時の避難所として使用する場合は例外とします）
- ・老人福祉センター ・多目的活動センターあつまんべ ・あやめ公園休憩所
- ・あやめ公園パークゴルフ場 ・静狩緑地パークゴルフ場
- ・長万部公園（バンガローやキャンプでの宿泊、バーベキュー等の飲食行為の禁止 ※5月31日まで）
- ・福祉センター ・学習文化センター ・ファミリースポーツセンター
- ・青少年会館 ・町民体育館（弓道場） ・町民センター
- ・平和祈念館 ・植木蒼悦記念館

休館期間

5月6日(水)まで

(※休館期間が変更になる場合がありますのでご了承ください)



互いに手を伸ばしても届かない距離を保ちましょう

コロナウイルス感染拡大防止のため家の中にいる時間が増え、体を動かす機会が減りストレスが溜まっていますか？ そんな時は、家でもできる運動を行い、リフレッシュしていきましょう！ ストレッチをすることで、血液循環がよくなり、筋肉のコリを解消することができます。また筋力トレーニングをすることで、筋力の衰えを予防することができます。

◇ストレッチ◇

背中ストレッチ



- ①手を組み上に向かって、伸ばす
- ☆効果☆
背中の筋肉が伸び、姿勢を正し、肩こり解消にもつながる

体側のストレッチ



- ①片方の腕をあげ、体を横に曲げる
 - ②反対側も同じように行う
- ☆効果☆
体の横の筋肉を伸ばし、姿勢を正す

ふくらはぎのストレッチ



- ①足を前後に広げる
 - ②体重を前にかけ、ふくらはぎを伸ばす
 - ※後ろ足の踵は浮かないよう注意
 - ③反対側も同じように行う
- ☆効果☆
ふくらはぎの筋肉をほぐし、血流をよくしむくみ解消

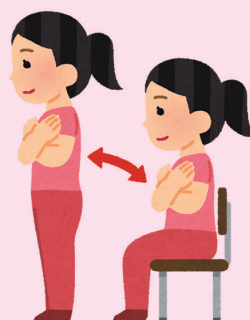
◇筋力トレーニング◇

膝伸ばし



- ①つま先を上に向け片方の足を伸ばした状態でゆっくりできるところまであげる
 - ②10回程度行い反対側も同じように行う
- ☆効果☆
太ももの前の筋肉を鍛える

スクワット



- ①肩幅より少し広めに足を広げ、つま先は外向き30度にし、息を吐きながら立ち上がる
 - ②10回程度行う
- ☆効果☆
太ももの前の筋肉お尻の筋肉を鍛える