

まな スポ!! 5月号

体育施設等のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止を図るため、休館している施設の開館について、下記の取り扱いとさせていただきますので皆様のご理解、ご協力をお願いします。また、開館予定としていた施設も下記のとおり延期といたしますのでご確認ください。

スポーツセンター・節婦体育館・旧児童館・町民センター

5月6日（水・祝）まで休館

※5月7日（木）からの開館を目指しておりますが、情勢によっては期間を延長する場合がございますのでご了承ください。

トレーニングルーム（町民センター内）

当面休館

※再開の目処がたちましたら、改めてお知らせします。

町民テニスコート

開館延期

※再開の目処がたちましたら、改めてお知らせします

令和2年度町民スポーツ教室について

令和2年度の町民スポーツ教室は、「幼児対象2教室」、「子ども対象10教室」、「成人対象8教室」の「計20教室」を予定しておりますが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため全教室を当面延期とさせていただきます。教室実施の際は改めて本紙、または各小・中学校を通じてチラシでの周知を致しますのでよろしくお願いいたします。

新冠町民憲章

- 一、いつも、丈夫なからだをつくり、いきいきと働く町にします。
- 一、いつも、明るいあいさつをかわし、きまりを守る町にします。
- 一、いつも、たがいにはげまし合い、助け合う町にします。
- 一、いつも、すすんで学び、文化の高い町にします。
- 一、いつも、まわりを美しく、自然を大切にする町にします。

※何かご不明な点がございましたら新冠町民センター（47-2106）までご連絡下さい。



身体こってませんか？ ～自宅でできる関節ストレッチ法～

春になり、外も暖かくなってきておりますが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、外での運動を避けている方も多いと思います。しかし運動から離れてしまうと、関節が固まり姿勢の歪みの原因になります。姿勢の歪みは血流や自律神経の働きの低下、肩こりや疲れやすさの原因にもなるほか、腰痛やひざ痛などの関節痛を引き起こす原因にもなります。そこで今回は自宅で体をほぐせる簡単なストレッチ方法を1つご紹介します！

簡単関節ストレッチ …1日1分！ストレッチで心も身体もリフレッシュ！

今回紹介するストレッチは1日1分で行えます！家の中で好きな時間に行うことができ、テレビを見ながらでもOKですので手軽に取り組むことが可能です。家にこもりっきりになり、固まってしまった関節も一緒にほぐしてみましよう！方法については下記のとおりです！



①「はいはいポーズ」をつくります。手を肩幅に広げ、肩より少し前につきます。膝は腰幅でつき、目線はやや斜め前におきます。おしり、膝ともに角度を約90度になるようにします。

②肩甲骨を寄せ、息を吐きながら背中を反らせるようにします。(みぞおちを床に近づけるイメージです)



③肩甲骨を広げ、息を吐きながら背中を丸めるようにします。(みぞおちを床から遠ざけるイメージです)

④息を吐きながら背骨で「C」の文字を描くようにします。(みぞおちを左に動かすイメージ)

⑤息を吐きながら背骨で「逆C」の文字を描くようにします。(みぞおちを右に動かすイメージ)

※②～⑤までの各ポーズはそれぞれ4秒かけて行い、3回ずつ繰り返して下さい。