

お知らせ

町民スキー場の開設時間変更

シーズン当初にお知らせしました通り、3月から町民スキー場の開設時間が変更になりますので再度お知らせします。

- ◇火、木、金曜日 午後6時～午後8時30分
- ◇土曜日 午後1時～午後5時
午後6時～午後8時30分
- ◇日曜日 午後1時～午後5時
- ◇月、水曜日 休場

但し、3月7日(日)は午前10時からとなります。
(スキー大会開催のため、コースに一部制限があります)

スポーツ

総合体育館 ☎ 2-6030

毎週火曜日の午前中は、館内清掃のため休館いたします。

催し

◇◇◇ はぼろジャイアントスラローム大会 ◇◇◇

日時 3月7日(日) 午前9時40分(開会式)

場所 町民スキー場



家庭で出来る簡単ストレッチ

冬期間は運動の機会も減り運動不足になりがちです。また、忙しくてなかなか運動する時間がとれないという方に「テレビを見ながらできるストレッチ」を紹介します。

テレビを見る以外にも、座って何かしている時にもできますので参考にしてください。

股関節のストレッチ

足の裏を合わせてつま先を握る。股関節が開くよう、腰を起点に体をゆっくり前方へ引く。



前腕と手首のストレッチ

四つんばいになり、手と膝で体を支える。手の指は膝のほうに向け、親指は外側に向け、手のひらを床に着けたままゆっくり体を後ろに引く。



股関節とヒップのストレッチ

無理なく開脚して座り、腰からゆっくり体を前へ倒していく。この際つま先は立てておく。



太腿裏側のストレッチ

右足を真直ぐ伸ばして右太腿の内側に左の足裏を軽く着ける。ゆっくりと、腰から体を伸ばした足のほうに曲げる。左足も同様に行う。



太腿上部のストレッチ

右足を曲げて座り、右足のかかととは右ヒップのすぐ横に置く。左足を曲げ、足裏を右太腿の内側に置くようにする。右足が終わったら、同様に左足を行う。



注意：ストレッチは弾みをつけて行わないこと。痛みが生じる場合はそれ以上力を入れないこと。