

**IIMURO GLASS**  
市民スポーツセンター情報

●同センター、野球場などの利用申し込み  
▶8月分利用申し込み 6月1日(水)8時30分から市HP公共施設予約システムか同センター)

▶9月分の利用抽選▶対 登録区分が「市民」「市民1/2超」の団体▶申 6月1日～15日に同システムか同センター

●トレーニング講習会

トレーニング室の器具の使用方法などの講習会。時同センターで要確認対 高校生以上の方(同室を初めて利用する方は必ず受講)持 運動着、体育館履き

▶その他

新型コロナウイルス感染症対策のルールがあります。詳しくは同センターHP <https://shisetsu.mizuno.jp/m-7507-0001>、綾瀬スポーツ公園HP <https://shisetsu.mizuno.jp/m-7507-0002> をご覧ください

市議会6月定例会

本会議は簡単な受け付けで傍聴でき

る他、インターネットでも視聴できます。審議日程は変更することがあるので、問い合わせてください。一般質問日には市役所1階市民ホールでモニター放映します。問 議会事務局 ☎ 70・5644

審議日程(予定)	
6/1(水)	本会議(議案審議)
6/6(月)	市民福祉常任委員会
6/7(火)	経済建設常任委員会
6/8(水)	総務教育常任委員会
6/10(金)	基地政策特別委員会
6/15(水)	本会議(一般質問)
6/16(木)	本会議(一般質問)
6/17(金)	本会議(一般質問)
6/21(火)	本会議(委員長報告～採決)

※3月定例会の録画中継は市HPで公開中、会議録は5月下旬に公開予定

美化キャンペーン

「さわやかあやせ」を合言葉に、美化キャンペーンを行います。多くの方が一斉に美化清掃を行い、きれいで快適なまちを

目指します。時 5月29日(日)(雨天時は6月5日(日)に延期)。実施の有無は当日の7時30分ごろに、防災行政用無線でお知らせします 問 環境保全課 ☎ 70・5619

小・中学校運動施設利用  
日程調整会議

7月～9月の利用日程調整会議。小学校体育館・校庭、中学校体育館・武道場・校庭、校庭照明施設(綾北中・城山中・春日台中のみ)の利用を希望する団体の代表者は、必ず出席してください。持 登録証 問 スポーツ課 ☎ 70・5656

学校名	時	場
綾瀬小	6/6(月)19:00～	綾瀬小体育館
綾北小	6/5(日)9:30～	綾北小体育館
綾西小	6/7(火)19:00～	綾西小体育館
早園小	6/2(木)19:00～	早園小体育館
綾南小	6/5(日)10:00～	綾南地区センター
天台小	6/4(土)18:30～	寺尾いずみ会館
北の台小	6/4(土)19:00～	大上会館
落合小	6/13(月)19:00～	落合自治会館
土棚小	6/6(月)19:30～	南部ふれあい会館
寺尾小	6/7(火)18:00～	寺尾南自治会館
綾瀬中	6/4(土)20:00～	綾瀬中体育館
綾北中	6/4(土)19:00～	綾北中体育館
城山中	6/5(日)18:30～	城山中体育館
北の台中	6/7(火)20:00～	北の台中体育館
春日台中	6/6(月)19:30～	春日台中体育館

※工事により寺尾小学校の体育館は7・8月は利用不可。日程の詳細は市HPをご覧ください

市民からのお知らせ

催し

●中村地区センターまつり

同センター利用団体の発表や展示、体験会。時 5月22日(日)10時～14時 場 同センター 主 同センターまつり実行委員会 問 古山 ☎

※新型コロナウイルス感染症の影響により、催しなどが中止や延期になる場合があります

090・2620・3446

サークル

●かわせみ(健康体操)

時 毎月第1・2・4水曜日10時～12時 場 高齢者福祉会館 対 65歳以上の方 費 入会金500円、月額1000円 問 松岡 ☎ 78・6344

7/15号原稿は6/13締め切り

広告

簡単自宅でトレーニング

誰でもできる運動不足解消法

その4

問 スポーツ課 ☎ 70・5656

自宅でできるトレーニングを紹介します。在宅ワークなど自宅で過ごす時間が多くなり、体を動かす機会が減少している方は、ぜひ、体力低下予防のために取

り組んでみませんか。

トレーニングを行う際は、「実施のポイント」「実施の注意点」をよく読んで、安全に正しく行ってください。

実施のポイント

- 各種目の回数や時間はあくまで目安です。自分の体力に応じて調節をしましょう
- トレーニング実施中は、呼吸を止めないように数を数えながら行いましょう
- 正しい方法できているか、どこの筋肉を使っているか、常に意識しましょう

実施の注意点

- 病気やけが、服薬などがある方は、運動制限がないか、医師の指示に従ってください
- 体調が悪い場合などは無理をせず、実施を控えてください
- 実施中に体調不良や痛みを感じたら、無理をせず、すみやかに中止してください

大胸筋のトレーニング

2～4秒で曲げ伸ばし 10～15回、2～3セット

初級

- ①膝を付けた状態で肩幅より広めに手をつきます。
- ②頭から膝までが一直線になるよう肘を曲げます。

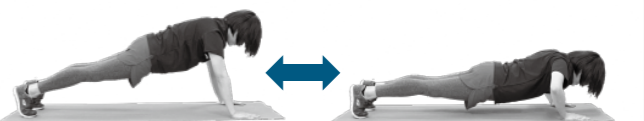


解説

大胸筋は体を押すために必要な筋肉で、つまずきや転倒の際、壁や床に手をつき、体を支えることにつながります。

中級

- ①肩幅より広めに両手をつきます。
- ②肩、腰、膝、くるぶしを一直線となるように肘を曲げます。



注意点

きつい運動をいきなり行うとひどい筋肉痛を引き起こします。あまり筋トレをしたことない方は、初級から始めてみましょう。

監修:(株)ハイクラス 位高駿夫(博士(スポーツ健康科学))

広告

ふじみ式典 家族と親しい方での温もりのお見送りを 綾瀬の葬儀社

家族葬と樹木葬

ゆかりえ

火葬式 168,800円(税込) 家族葬1day 347,000円(税込)

(事前の登録で5,000円割引後の価格)

低価格でも満足で安心のお葬式

お問合せ・ご依頼は 0120-64-7764 Webはこちら

家族葬専用式場 「ゆかりえ」 寺尾釜田1-11-5

世界情勢の影響で・・・

材料高騰・商品値上り

リフォームはお早めに

コンテストW受賞!

・TOTOリモデルスマイルコンテスト<奨励賞>  
・LIXILメンバーズコンテスト<敢闘賞>  
←詳細は公式HPお知らせ欄にて

0120-704-814

綾瀬市深谷中9-16-47 リフォーム屋本舗

1ホームページからお問合せ