やってみよう

プロスポーツ選手が教える手軽な運動編

運動には、病気の予防だけでなく、心身の健康を保つなど、健康増進の効果もあります。ここでは、京都にゆかりのあるプロスポーツ選手が、一人でも、また室内でもできる運動を紹介。体を動かして、心身共にリフレッシュしませんか。

■タオルプル

① タオルの両端を手で握り、頭の上に上げる。
② タオルを外側に引っ張りながら、頭の後ろ側に下げる。
③ タオルを外側に引っ張った状態で頭の上に上げる。
④ ②③を10回、3セット繰り返す。

胸を張り、背中が丸くならないように、意識しましょう。

こんな効果が！

▼肩甲骨周りの筋肉を伸ばすことで、肩こり改善の効果があります。

運動を紹介してくれたのは…

京都ハンナリーズ
小室（こむろ） 昂大（たかひろ）選手
背番号：56
ポジション：スモールフォワード

■エルボーレイズ

① 腕を前に出し、肘を体の内側に曲げて、体の前でボールを挟む。
② ボールを挟んだまま、肘を上に動かす。
③ ①②を10回、3セット繰り返す。

ボールがない場合は、クッションなどでもできます！

こんな効果が！

▼肩甲骨を動かすことで、肩甲骨周りの筋肉が柔軟になります。

問合せ 市民スポーツ振興室 ☎222・3134 FAX213・3367

オンライン掲示板

ここでは、おうちから参加できるオンラインの取り組みを紹介するでぇ。

おうちでエコ傘づくり

とき 6月4日～7月18日
料金 1千430円（別途要手数料）
申込み・問合せ HPから、6月1～26日に、京エコロジーセンター（☎641・0911、FAX641・0912）。先着順

再生可能な素材でできたキットが自宅に届きます

自分だけのオリジナルの傘を作ろう！

ペットのための終活講座

とき 6月18日10時（約1時間半）
料金 無料
申込み・問合せ メールで、5月25日～6月8日に、動物愛護センター（☎671・0336、FAX671・0338、メールkatedoubutsu@city.kyoto.lg.jp）。多数抽選

入院などにより、ペットの世話ができなくなった時に備えて、預かってくれる施設などを紹介。ぜひ参加してほしいのである。