



# さわやか

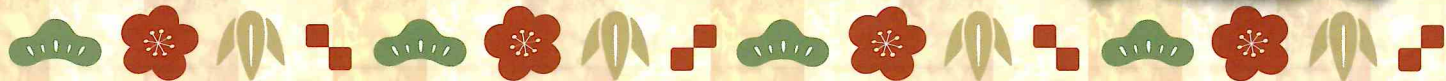
稲城市立公園・体育施設指定管理者  
公益財団法人 いなぎグリーンウェルネス財団  
〒206-0821 稲城市長峰1-1 TEL.331-7156 FAX.331-7181  
<http://greenwellness.or.jp/> E-mail: [green@ttv.ne.jp](mailto:green@ttv.ne.jp)



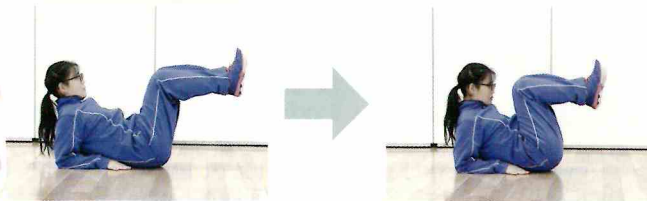
クリスマスローズ  
キンポウゲ科クリスマスローズ属(ヘレボルス属)  
学名: *Helleborus*  
和名: 漢芍薬(カンシャクヤク)  
花言葉: 「いたわり」「追憶」「慰め」など  
無茎種(茎がなく、根茎から葉柄と花柄が別々に伸びる)のヘレボルスで、無茎種の原種を交雑させてできた園芸種を指す。人気の高い多年草で、多くは常緑。強健で育てやすいものが多いのも特徴です。鉢植えにも庭植えにも向き、ほかの多くの草花に先駆けて花を咲かせ、冬枯れの庭を彩る。花期1月~3月。



本年も  
体育施設・公園の利用を  
心よりお待ちしております。



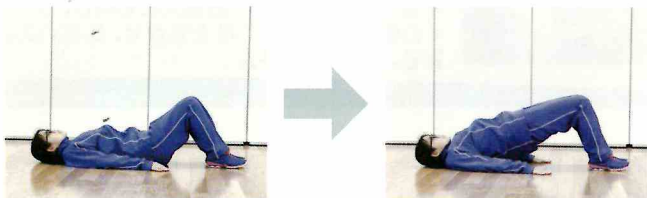
# お家でできる 体幹トレーニング



## ダブルニートゥウチェスト

股関節を屈曲させて下腹部を中心に鍛える

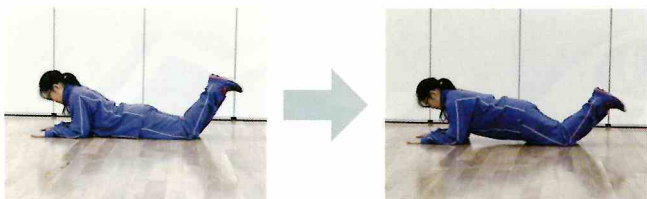
肘は肩の真下に置き、膝、足首は90度になるように両脚を上げる。アゴを引いたまま、膝をゆっくり体に引き寄せてゆっくり戻す。



## バックブリッジ

カラダで1本のラインを作り腰とお尻を鍛える

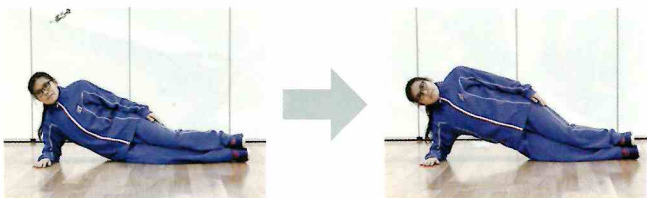
両膝を立てた状態で仰向けに寝る。両脚は骨盤と同じ幅で開く。2秒かけて背中を浮かせ、3秒キープして戻す。



## フロントブリッジ

バランスを取りながら体幹部全体を鍛える

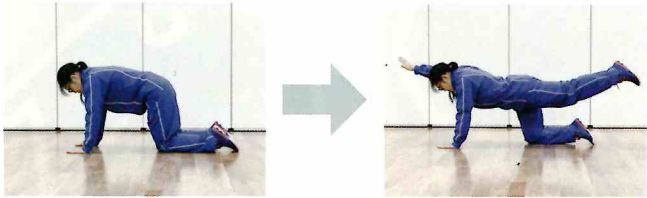
うつ伏せの状態、肩の真下に肘をつき胸から上体を起こす。脚は骨盤の幅に開く。骨盤を持ち上げ、頭から膝まで一直線になるようにキープする。



## サイドブリッジ

バランスを取りながら体幹部全体を鍛える

横向きになり、肩の真下に肘をつき上体を起こす。膝をつけたままにする。骨盤を持ち上げ、頭から膝まで一直線になるようにキープする。



## ダイアゴナル

上体を固定して腕と脚を動かし体幹部全体を鍛える

四つんばいになり、両肩のラインの下に手をつき、両脚は骨盤の真下に置く。片腕を耳の位置まで上げたまま逆側の脚も上げる。

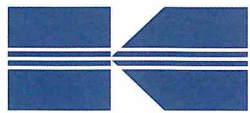
## 公園の水道栓を冬支度に

寒さが厳しくなると、水道管が凍り破裂することがありますので、毎年この時季は水道栓を止めさせていただきます。ご不便をおかけしますが、ご理解ご協力のほどお願いします。



公園、運動場、スポーツ施設管理及び運営

安心も、快適も、感動も。



株式会社 協栄

東京都中央区  
日本橋蛸殻町2-13-9  
電話.03-3666-3251  
FAX.03-3667-8046

東京都墨田区業平四一九五玉川ビル内  
☎〇〇三三三六二五二六八八〇一  
FAX 〇三三三三六二五二六八八〇二

・高年齢者介護予防事業  
・トレーニング指導  
・トレーニング機器

東京体育機器株式会社

多摩市落合六一九一  
☎三七四一〇三三三〇  
FAX 三七四一〇四七七

(株) 麻生徽章

バッジ・メダル・トロフィー  
会旗・懸垂幕などのご用命は

緑化と環境を創造する

稲城市押立五六一一  
☎三七八一八六四一

(株) アイキョー

人と自然をつなぐ

稲城市若葉台一七七一  
☎三三三一二四九二

(株) 榎本造園