







(1) (2) (3) (4)

4カウントで伸ばします。

胸の前で手を組み、腕をゆっくり前に伸ばしながら、背中を曲 げます。頭は前に伸ばした両腕の間まで下げましょう。

(5) (6) (7)

3カウントで息を吸いながら腕をあ げ、お腹と背中を伸ばします。腕は無 理せず、痛くない高さで。

息を吐きながら腕を 静かにおろします。

腰ひねり

◆ 両ひざを離さないようにし、ゆっくりと動かしましょう ◆











2回くり返し

両手を体の少し後ろで床 につけ、体を支えます。

(1) (2) 2カウントで足を右側に 倒して腰をひねります。

(3) (4) 足を正面に戻し

(5) (6) 2カウントで足を左側に 倒して腰をひねります。

(7) (8) 足を正面に戻し ます。

令和2年度 東京都スポーツ推進委員協議会表彰の受賞者

【永年勤続表彰】故 百瀬 修至 委員/安達 宣之 前委員 【功労者表彰】三島 歩 委員

自由に参加できるスポーツ事業のご案内

スポーツ推進委員協議会事業					
種目	曜日	時間	場所		
卓球(高校生以上)	±	16:00~18:00	佃島小(クラブハウス)		

- ◎参加費は無料です。

『匹内住住"住動"住子で向校主以上のの参加り能です。				
キンボー	ルフ	スポーツ事業		
フリー(小学生以上)	(18:30~20:30	常盤小	
力力一(小子主以工)	=		佃中	
ファミリーの部(小学生と保護者)	±	17:00~19:00	月島第二小	
一般の部 (中学生以上)	-	19:00~20:30	月局第二小	

- ◎参加費は全て無料です。
- ◎子どもの参加には保護者の同伴をお願いする場合があります。

- 「キンボールスポーツ | を学校・町会・会社などからの要請を受け、現場に行き
- 下記、中央区スポーツ推進委員協議会までお問合せください。
- ※学校行事や工事の関係で中止となる場合があります。
- ※新型コロナウィルス感染拡大防止のため、中止になっているところも ありますので、実施状況をご確認ください。

スポーツひろば(個人開放)					
種目	曜日	時間	場所		
硬式テニス	木	18:30 ~ 21:00	京橋築地小		
ニュースポーツ (ソフトバレーボール・	火		日本橋小		
ラケットテニス)	金		月島第三小		
健康トレーニング	水		有馬小		
バレーボール	木		月島第二小		
バスケットボール	木		銀座中		
バドミントン	水		日本橋中		
	木		晴海中		
卓 球	木		京華スクエア		

◎参加費は無料です。 ただし、硬式テニス・バドミントンはボール・シャトル代 等として300円が必要です。

○区内在住・在勤・在学で15歳以上(中学生除く)の方のみ参加可能です。

「スポーツひろば」の情報は右記の 二次元コードからご覧いただけます



中央区ホームページ http://www.city.chuo.lg.jp/



たのしみたい方の 情報誌

> YANAGI O バックナンバーはこちら▶



三おうち時間、どう過ごで

ひとりでもできる『簡単』ストレッチ!



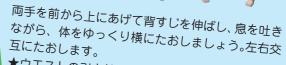
わき伸ばし

背中洗い

タオルは少し長めがおすすめ! お尻をしめると骨盤が安定し、 体幹もしっかりします。







のばす

★ウエストの引き締めにも効果的で、肘と背すじを 伸ばして行いましょう。



こんにちは!私たちが「スポーツ推進委員」です。

ます。上下をつかむ方の手を、左右変えても行ってみましょう。

★肩甲骨を意識して行いましょう。

★タオルは背中から少しはなすと効果的です。

4月1日、32名のスポーツ推進委員が中央区から委嘱されました。(4名が退任し、新たに委嘱され た4名は中開きページ参照)

年度当初は、新型コロナウィルスによる自粛に伴い、毎月行われていた定例会も中止となり、新し く委嘱された委員をはじめ、仲間と顔を合わせることもできませんでした。当然我々が行っているス ポーツ指導や区民部スポーツ課事業も中止され不甲斐なく思いましたが、6月から定例会のみ開催 され、さらに「区民スポーツの日」も縮小開催で行われることが決定し(あいにく、台風で中止となっ てしまいましたが)、少しずつ日常を取り戻しつつあるように感じます。まだ自粛等が続いておりま すが、この紙面をご覧いただいている皆様もご自愛くださるようにご祈念申し上げます。



中央区スポーツ推進委員協議会 会長 近藤幸雄

TEL: 03-3546-5529