

毎日つけて健康に!

ちょこっと

毎日体操

- 第5回 -

ストレッチで体を楽に!

ストレッチのルール

- ・痛くない範囲で行う
- ・息を止めずリラックスして行う
- ・静止する
- ・2回以上繰り返す

ストレッチ Q&A

Q.1 ストレッチの秒数は?

30秒以上のストレッチは一時的に筋力が弱くなるので、目的によって使い分けが必要です。

- 準備運動のストレッチは20秒まで
- 運動後の疲労回復のストレッチは30秒以上

Q.2 ストレッチは反動をつけた方がいい?

筋肉を傷める可能性があるため反動はつけないで下さい。

関節の動きを大きくしたい、怪我の予防、疲労回復が目的の場合は止まったままのストレッチが有効です。

ストレッチは毎日継続して行うことでより効果が得られます。仕事や運動前の準備や、寝る前の疲労回復として行うことがおすすめです。正確なストレッチで痛みやこわりを予防しましょう。



理学療法士
(副島整形外科病院) 宮宗 佑真 氏

太ももの裏の筋肉のストレッチ

ウォーキングやランニング、グラウンドゴルフなどの準備運動や整理運動に!

- ①椅子に腰かけて片方の膝を伸ばして踵をつきます。
- ②腰を丸めないように上半身を前に傾け止まります。



検
Test

武雄市役所庁舎の電気設備法定点検について

庁舎の電源を落とし電気設備法定点検を行います。点検作業中は、停電しますので庁舎のご利用はできません。ご不便、ご迷惑をお掛けしますがご理解とご協力をお願いします。

日時/10月13日(土) 9:00~13:00

予備日/10月14日(日)

※作業日は終日パン屋、喫茶は休業となります。

作業時間内はATMをご利用になれません。

詳しくは 財政課 ☎0954-23-9320

資
Assets

大規模な土地取引には届出が必要です

一定規模以上の土地の売買等を行った場合、契約日を含めて2週間以内に、土地の所在する市町を経由して、知事への届出を行う必要があります。

区分/○市街化区域 2,000㎡

○市街化区域以外の都市計画区域 5,000㎡

○都市計画区域以外の区域 10,000㎡

※武雄市には市街化区域はありません。

詳しくは 佐賀県土地対策課 ☎0952-25-7034

企画政策課 ☎0954-23-9325

無
Free

無料 Wi-Fi サービスをご利用ください

市役所1階(1階ホール含む)ではパソコンやスマートフォンで、誰でもインターネット接続ができる無料Wi-Fiサービスがご利用いただけます。

利用手順/

- ①Wi-Fiの設定画面を起動する。
- ②SSID「01Free-takeocity」を選択する。
- ③「インターネットに接続する」のボタンをタッチする。
- ④接続完了画面が表示され、インターネットがご利用いただけます。

利用時間/8:00~21:00(1回の接続持続時間は2時間まで)

詳しくは 広報課 ☎0954-23-9121

相
Consult

振り込め詐欺などに騙されないために 武雄市出前講座「撃退!悪徳商法!」 を聴きませんか

日時/10月15日(月) 10:00~11:30

場所/武雄市文化会館 大集会室B

対象/武雄市民、理容組合 組合員

受講料/無料 ※申し込み不要。

詳しくは 理容組合武雄支部 ☎0954-23-3024