

回覧



アリーナ通信

第7号

令和3年6月1日発行

発行: 簗の郷

Tel.437-2522



『SAMURAI 体験』



日本古来の武術「居合道」の体験会を行います。居合道とは、鞘の内より敵を制する古武道です。滅多に見られない日本古来の武術を是非体験してください。

詳細は後日発表！

◆おうちで簡単ストレッチ◆第2弾

『かんたん膝痛予防』

1. 椅子にやや浅めに座り、足首をそらして片足の膝を伸ばします。背中伸ばしたまま、膝のお皿のやや上部分をゆっくりと押して太ももの裏とふくらはぎを伸ばしましょう。ゆっくり10秒間伸ばします。左右の足を入れ替えて5回ずつ行いましょう

2. 床に膝を伸ばして座り、両手を足首に添えて足の裏を床に沿わせながらゆっくりと引き寄せするように膝を曲げていきます。左右の足10回ずつ行いましょう

※痛みが出るほどせずに、ギリギリ気持ちいいくらいのところまででOKです

1. 太ももの裏、ふくらはぎのストレッチ



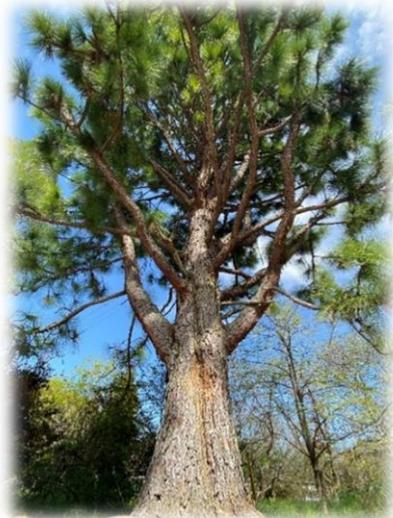
2. 膝を曲げる運動



河内スポーツアリーナ予約状況 Google カレンダー閲覧 URL (Google フラウザのみ)

[https://calendar.google.com/calendar/embed?src=Kouti.arina%40gmail.com&ctz=](https://calendar.google.com/calendar/embed?src=Kouti.arina%40gmail.com&ctz=Asia%2FTokyo)

[Asia%2FTokyo](https://calendar.google.com/calendar/embed?src=Kouti.arina%40gmail.com&ctz=Asia%2FTokyo)



6月の第3日曜日は何の日？ すっかり「母の日」に隠れた存在になっている「父の日」です。「母の日」と同じようにアメリカからの輸入品です。「母の日」よりも後からできたので、「隠れた存在」でも仕方ないかもしれません。でも一年に一度くらい、日なたの存在としてのお父さんに一声かけてもいいですね。バラの花なんていません。「お父さん(パパ)、お疲れ！」で十分です

クラウドの脇
に聳え立つ大木

【河内スポーツアリーナ】

〒739-2208 東広島市河内町入野 5043-1

TEL/FAX:082-437-1561

メールアドレス:kouti.arina@gmail.com