



アリーナ通信

第8号

令和3年7月1日発行

発行: 笹の郷

TEL437-2522

河内スポーツアリーナ・入野区民グラウンド クリーン作戦

毎年1回、当施設を利用している皆さんと、地域の役員さんや区長さんとで清掃作業を行っています。熱中症と感染症に気を付けながら、皆様のご協力をお願いいたします。

7月18日(日) 8:00~11:00頃
河内アリーナ及び研修棟・グラウンド

●窓そうじ・倉庫内片付け・備品修繕・外回りのごみ拾い・水洗い・グラウンド山側と周辺の草刈り など

●草刈り機や高圧洗浄機などお持ちの方は持ってきていただけるとありがたいです。

●普段施設を利用されている方はご参加ください。



◆お家で簡単ストレッチ◆第3弾

腰のストレッチ

- ① おへそを覗くように中腰の状態であ腕を前に伸ばし、背中を丸めます。膝を少し曲げるのがポイントです。
腰回り全体が伸びるので腰痛持ちの方にオススメです。
- ② 猫のポーズ。正座の状態からお尻を引き、手を前に伸ばします。背中から腰にかけて伸びます。
リラックスしたい時にオススメです。
- ③ 背中を床につき、両膝を抱え縦に小さく揺れます。
背中、腰に満遍なく伸びるので腰痛が酷い方にオススメです。



【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

『ホームページ URL』

<https://pc.tamemap.net/3421251/activities/34212510291>

または《河内スポーツアリーナ》で検索🔍



古くは、「七夕」を「棚機(たなばた)」や「棚幡」と表記しました。これは、そもそも七夕とはお盆行事の一環でもあり、精霊棚とその幡を安置するのが7日の夕方であることから7日の夕で「七夕」と書いて「たなばた」と発音するようになったという説。日本の七夕祭りは、新暦7月7日や月遅れの8月7日、あるいはそれらの前後の時期に行われています。

