

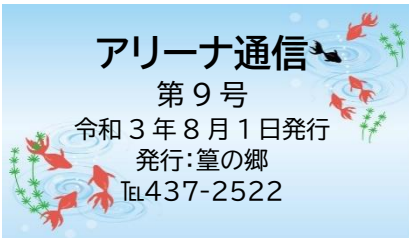
アリーナ通信

第9号

令和3年8月1日発行

発行: 簗の郷

TEL 437-2522



⇒ 6/26 『SAMURAI 体験』実施

最初に居合道教室講師の船尾先生から居合道についての説明をしていただき、その後、演武を見せていただきました。

少しだけ真剣に触れさせていただいて、模擬刀で刀の抜き差しや素振りなどを体験しました。



●居合道教室

毎月第2・4土曜日 18:00~20:00

河内アリーナ研修棟トレーニング室③

興味のある方はいつでも見学にお越しください。

↓ 7/18 『河内アリーナクリーン作戦』実施

日頃河内アリーナを利用されている皆さんと、地域の方とで施設の清掃作業を実施しました。普段できない窓の掃除や器具庫の整理など、お陰様で全体的にすっきりしたような気がします。暑い中、多数のご協力に感謝いたします。



◆お家で簡単ストレッチ◆第4弾【お尻・腰のストレッチ】

① 足を膝の横につき上半身をひねります。

お尻、腰から背中への繋がりを感じながら伸ばしましょう。ギュと押さえずぎないのがポイントです。背中が丸まらないように姿勢良く行いましょう。お尻からくる腰痛持ちの方にオススメです。

② あぐらをかき、そのまま上半身を前に倒します。

右脚が上の場合は右側のお尻が伸び、左脚の場合は左側です。左右どちらも伸ばしましょう。こちらもお尻からくる腰痛に効きます

【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

koutu.arina@gmail.com

《河内スポーツアリーナ》で検索するとホームページを見ることができます🔍



6月に地域で実施された「花いっぱい運動」のスランターの花を分けられました