— 特 集 —

御茶殿公園

2月1日㈫ オープン

7つの健康器具を紹介します！

問 政策企画課　政策企画係　（15番窓口）　☎63−2552

湯浅駅前にある御茶殿公園には、７つの健康器具が設置されています。健康器具は、曲げる、伸ばすなど基本的なストレッチや運動不足の解消、体力の維持・向上といった健康づくりを主な目的とした器具です。

老若男女問わずどなたでも気軽に使用できますので、皆様の健康づくり・体力づくりにお役立てください。

1 背曲ストレッチ

効　果　腰・背中の柔軟性の向上

使用方法　ベンチに座り、両手をあげ上半身を後ろに反らします

2 ツイスター（回転台付）

効　果　腰の柔軟性の向上

使用方法　バーを掴みながらバランスをとり腰をひねる運動をします

3 前屈ストレッチ

効　果　太もも後面・腰の柔軟性の向上

使用方法　腰を前方に徐々に曲げ両手を下にさげます

4 開脚ストレッチ

効　果　脚・股関節の柔軟性の向上

使用方法　バーを両手で掴みバランスをとりながら股を開き股関節のストレッチをします

5 ぶらさがりラダー

効　果　背中の柔軟・腕の筋力の向上

使用方法　バーを両手で掴み、ぶらさがりながら太ももを持ち上げます

6 昇降ステッパー

効　果　脚・腰の筋力の向上

使用方法　バーを掴みながら昇り降りをします

広報 PUBLIC INFORMATION OF YUASA
ゆあさ
2月号
VOL.567
※表紙写真は一部加工しています

CONTENTS

P2 ……御茶殿公園　２月１日㈫オープン！
P4 ……令和４年　成人式
P8 ……マイナポイント第２弾が開始されました／古民家活用セミナーを実施します！
P9 ……本人通知制度への登録をお願いします
P10 ……住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金のご案内
　　新型コロナワクチン追加接種（３回目接種）のお知らせ
P12 ……自分の将来のために･大切な人のために　知っておくと安心です『成年後見制度』
P14 ……決算報告
P20 ……第21回和歌山県市町村対抗ジュニア駅伝競走大会が開催されます
P25 ……２月カレンダー／湯浅えき蔵図書館きてみて！