

直がオススメする 簡単エクササイズ



みなさん、こんにちは！
疲れないカラダづくりの専門家「パーソナルトレーナーの村山直」です。
パーソナルトレーニングではあなたのカラダの歪み、目的に合わせたストレッチ、トレーニングをマンツーマンでケア、メンテナンスしていきます。日常生活を笑顔で楽しく過ごせるよう全力でサポートさせていただきます。

今月からカラダの動きが変わるウォーミングアップをご紹介します。

【キャット&ドッグ】

股関節の下に膝、肩の下に手のひらが来るように四つ這いになり、骨盤を後ろに傾けながら、みぞ落ちが一番高くなるように背中を丸めます。次に骨盤を前に傾けながら、みぞ落ちが一番低くなるように背中を反らしていきます。ゆっくりと交互に20回程度繰り返します。

ワンポイント

丸くなるときはお腹をのぞきこむような感じ、反らすときは目線を上げて行きます。呼吸は自然呼吸で行いましょう。背骨の動きがよくなりますのでお試し下さいね！少しでも皆さまのお役に立てれば幸いです。

パーソナルトレーニングには多良木町、水上村、湯前町、あさぎり町、相良村、錦町、人吉市、熊本市、宮崎県西米良村からお越しただいております。

ブログも更新中です！！

多良木 トレーナー直 で検索下さい。



球磨郡公立多良木病院 総合健診センター『コスモ』
カラダ改善コンディショニングルーム
パーソナルトレーナー村山直 MAIL: lungeato3kai@gmail.com
TEL: 0966-42-2410 お問い合わせ・ご予約はお気軽にご連絡下さい。

「美しい姿勢 エクササイズ」

日時：7月18日(土) 9:30~11:00

場所：多良木町武道館

料金：500円

お問い合わせ(申込)：あいあいスポーツクラブたらぎ

☎42-4040

スポーツ愛・I・アイ

県中選抜の水上中エース

西イェンシンさん(14) 水上中



「経験と意識改革」

水上中3年の西イェンシンさん(14)が、ソフトボール県中選抜メンバーとしてのエースとして全国の舞台を経験した。小学校時代からバレーボールで培った強靭なバネと、164cmの長身を生かしたダイナミックな打球フォームが、絶対的な打ちやすさを生み出した。全国を経験した経験と、練習に一切の妥協も許さないストイックな面もあり、今回の熊本県選抜メンバーに抜擢された。しかし、初戦は「あまりいざこざはなかった」と話すが、5月の多良木中との合同大会で挑んだ城南大会で見事優勝。「以前よりは冷静にプレーできた」「試合の多良木中との合同大会で挑んだ城南大会で見事優勝。」「以前よりは冷静にプレーできた」「試合の多良木中との合同大会で挑んだ城南大会で見事優勝。」「以前よりは冷静にプレーできた」

2月に行われた球磨杯の決勝戦、自身の入賞の経験が、成長を感じたという。さかのぼるが、球磨杯の決勝戦、自身の入賞の経験が、成長を感じたという。

改革の結果は思いのほか早かった。取り組んだ意識を高めたい。力的高さを対能

戦った。まさかの敗戦。頭の中が真っ白になった。後半体力も落ち何もできなかった。後半戦は「負けたこと、自分自身に足りないところ、チームとして成長したい」と話すが、5月の多良木中との合同大会で挑んだ城南大会で見事優勝。」「以前よりは冷静にプレーできた」

試合。まさかの敗戦。頭の中が真っ白になった。後半体力も落ち何もできなかった。後半戦は「負けたこと、自分自身に足りないところ、チームとして成長したい」と話すが、5月の多良木中との合同大会で挑んだ城南大会で見事優勝。」「以前よりは冷静にプレーできた」



(全国のひのき舞台でリベンジを誓う西さん・水上中)

COOL美図

COOL=かっこいい 美=beautiful

城 裕可里さん(23歳)

多良木町

Vol.2



★趣味 旅行

★特技 料理

★マイブームは？

アクセサリー作りにハマってます。

★今、頑張っていることは？

1年を通してバドミントンを頑張ってます。

★好きな歌手は？

aiko、miwa

★休日は何をしていますか？

ガーデニング、ショッピング

★今までで思い出に残っていることは？

中学最後の中体連(バレー)結果は準優勝だったけど、この時が一番楽しかったですね。

★これからの夢は？

色々な土地や国を訪れて、たくさんの人に出会いたいです。

★最後に一言どうぞ

球磨は私が育った大切な場所です♡



第2回多良木学園運動会



「第2回多良木学園運動会」が、多良木町の宮ヶ野小学校(休校中)で先月20日に開催されました。「全本田労連熊本地方協議会」に加盟する、錦町の九州武蔵精密労働組合が企画し、同学園の入所者や職員、組合員計約40名が、紅白2チーム

に分かれ、玉入れやパン食い競走、綱引きやリレーなどで競い合いました。同組合執行委員長を務める田山五美さんは「人吉球磨地域では多良木学園さんと、毎年こういうふれあいをさせてもらっている。我々自身もだが、児童らの成長を見てとれたし、本当に良い運動会ができて良かった」と、毎年参加することを楽しみにされているそうです。

お店紹介

第5回交流館石倉ビール園を開催します!!

7月17日~多良木町交流館石倉えびす広場ステージにて、第5回交流館石倉ビール園(主催:多良木町グリーン・ツーリズム研究会、深水 吉人会長)が開催されます!!

生ビールや旬の野菜を使った鉄板焼や煮込み料理、串焼きなどいろんなメニューが豊富です。石倉で優雅な夜を生ビールと美味しい料理で満喫しませんか?皆様のお越しをお待ちしております!!

日時 7月17日~8月29日の金曜日、土曜日

開店時間 午後6時30分~午後9時まで

☆生ビール・焼酎 300円、ソフトドリンク 100円

料理 100円~300円

*前売り券(当日券も同額)11枚綴りを1000円で販売中、団体の予約も受付けています。

【お問い合わせ先】多良木町グリーン・ツーリズム研究会事務局
(多良木町役場企画観光課内) 電話:0966-42-1257

「おまけ付き あさぎり特別商品券」

販売開始:7月21日(火)~売切れ次第終了

販売時間:10:00~17:00

販売場所:あさぎり町商工会、あさぎり町役場の各支所

購入限度額:お1人様5万円まで(本人に限る。代理人は不可)

ただし同じ世帯の人が同行した場合に限り、その人数ごとにお1人様5万円まで。

有効期限:平成27年12月31日まで

※お1人様1回のみのお購入とさせていただきます。他の会場での買回りは出来ません。