

WING

ステーション Vol.159



発行・2020年5月13日
 広島県山県郡北広島町志見 12609
 (一財) どんぐり財団
 電話：(0826) 84-1414
 IP：050-5812-1414
 お得な情報いっぱいHPは、



豊平総合運動公園 検索 CLICK!!!

みんなで一緒に頑張りましょう!!

現在、どんぐり財団では町内を車で「適度に体を動かしましょう!」と呼びかけをしながら回っています! こんな時だからこそ、今だから前向きに、適度な運動をし、少しでも早く元の日常に戻るようみんなで乗り越えましょう!

適度に体を動かしましょう!



もし、こんな車を見かけたら
手を振ってみてください!

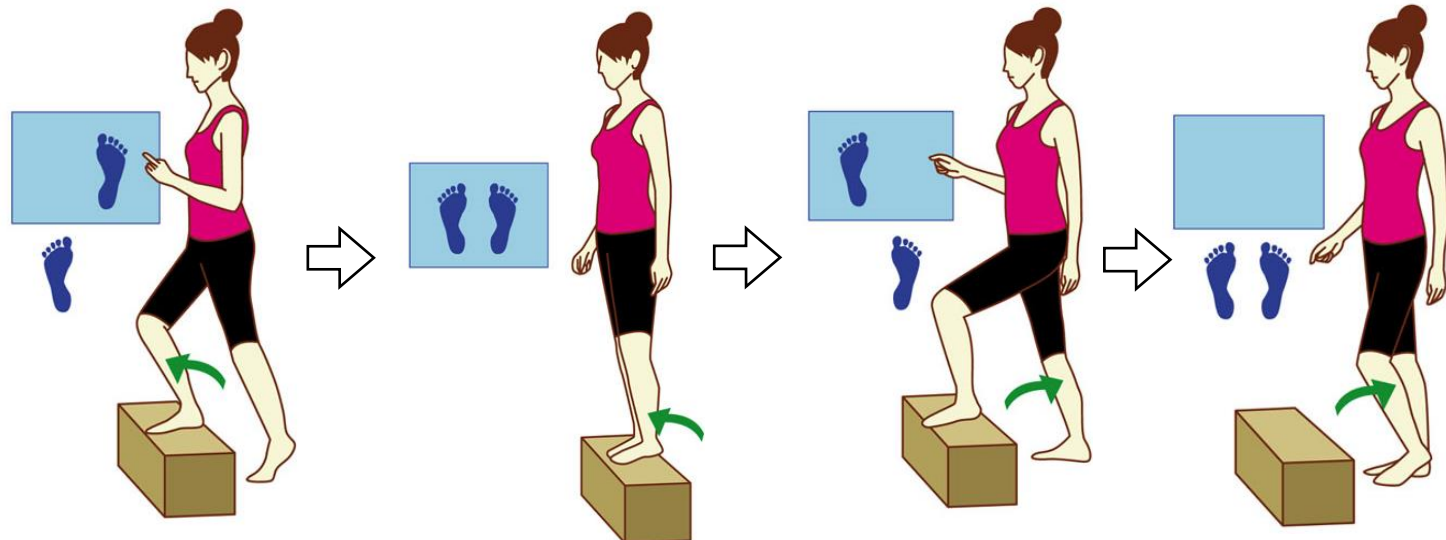
【おうち時間】家で出来ること | 今だからこそ明るく前向きに!

「自粛疲れ」なんて言葉も生まれるほど、ストレスを抱えている方も多いのではないのでしょうか。→ストレス解消に役立つのが「運動」です!

★効率的にできる有酸素運動[スローステップ運動]★

この運動は背中やお尻、太ももなど大きな筋肉を使う全身運動なので、ウォーキングよりも消費カロリーが大きくなります。減量効果まで期待できるすぐれワザです!

- 1回10分 1日2~3回
- 足を動かすペースは、1分間に80回が目安です!
- 高さ20cmほどの踏み台 = 家の中の階段などでもOK!



①踏み台の上に右足をのせる。 ②左足のせて、踏み台の上に立つ。 ③右足を下ろす。 ④左足も下ろして両足を揃える。

手洗い・うがい・そして除菌! プログレスウォーターお問い合わせください!

	プログレスウォーター
除菌効果	大腸菌やノロウイルスなど幅広い細菌・ウイルスに効果
使用方法	対象物に直接スプレーし清拭する ※対象に接触した段階で、効果を発揮
空間除菌	空間への噴霧による空間除菌が可能 (客席、個室空間、ソファなど)
手荒れ	手荒れしない
安全性	保育園から老人ホームなどの施設にも導入され 小さなお子様からご年配の方まで安心して使用可能
消臭効果	タバコやトイレ、生ごみなどの悪臭を 瞬間的に即消臭する効果
ハラル対応	認証取得済み

《次亜塩素酸水》
 プログレスウォーター
 progress water 除菌+消臭



お問い合わせは
豊平運動公園または
千代田運動公園まで
ご連絡ください!

ボディメンテゼリー・ドリンクも!

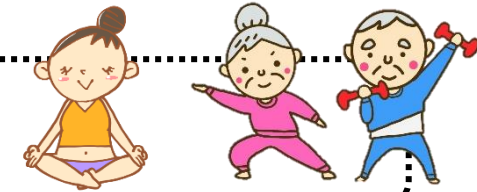
大塚製薬ボディメンテドリンク
を飲んでカラダを
バリアしましょう!!
当方ではプログレスウォーター
ボディメンテドリンク・ゼリーを
取り扱っております。
皆様も是非お試し下さい!!!



寝るだけじゃない! 積極的休息って知っていますか?

- 「積極的休息」とは、身体を動かすことで血流を良くして、疲労物質をぶんかいしやすくし疲労回復を促進させる方法のこと!

例えば... 在宅でできるのは自重の筋トレやヨガなどで
じわっと汗をかくくらい体温が上がる運動



新型コロナウイルスの影響により、只今豊平運動公園を休館しております。この状況が一日でも早く終息し皆様にご利用頂ける、笑顔でお会いできる日をスタッフ一同心より願っております。



イベント情報やちょっとした発見などを日々更新しています。
Facebook・Instagram上で「一般財団法人どんぐり財団」と検索してみてください。
みなさまのいいね! ♡&フォローをお待ちしております(*^^)v