



発行／京田辺市  
生涯学習推進本部  
編集／社会教育課  
☎0774-64-1394

# 生涯学習だより

4

2026  
No.000

生涯学習に関する情報のうち、スポーツや学びに関する教室、イベントなどを偶数月にお知らせします。  
それ以外の生涯学習情報は「広報ほっと京たなべ」本紙に掲載しています。



地域の学びを広げる

## 生涯学習 応援隊

地域の生涯学習の中心となっている「生涯学習推進協力員」を不定期で紹介します。

No.2 江津区 大植 おおうえ のぼる 登さん

### － 具体的な地域活動の内容は

元理科の教員だった経験から、地域の人や子どもたちに科学に興味を持ってもらう取組をしています。

#### ● 技術の伝承

火おこし、縄をなう、石包丁での稻刈りなどを行い、子どもへの技術や文化の伝承、開発、研究を目指しています。

#### ● 科学ショー

ストローロケット、おばけの声、恐竜の声、オカリナ製作、空気砲、ブーメラン製作などを行う子ども向け科学ショーを行っています。



#### ● 子ども会への協力

長期休暇中は自宅を開放し、「宿題終わらせ隊」として、子どもたちが宿題をする様子を見守っています。

#### ● 自宅の開放

自宅のギャラリー「タナダピース」を開放しています。無料で地域に開放しており、子どもたちは自由に来ることができます。

ギャラリーも無料で先着順で利用してもらっています。

ギャラリーは、地域にお礼がしたいと思い、人が集まる、喋る、食べる、座る、寝転ぶことができる広い公民館のような地域の人が集まることができる広場を作ろうと建設しました。自分がやっていることは、特別なことではないと思っています。

### － 地域活動への思いを教えてください。

子どもたちに、色々な体験をして欲しいと思い自分が今まで勉強してきた知識を伝承する活動しています。人ととのつながりが大事だと思うので、呼ばれたらどこでも行くようにしています。

## 第26回京田辺市陸上競技大会参加者募集

日時＝5月18日(日)午前9時15分受付

場所＝山城総合運動公園陸上競技場(太陽が丘)

対象＝十分な健康管理の下、競技に支障がないと自己が認めた人

内容＝50m (①小学3・4年生②16～49歳③50歳以上)、100m (①小学5・6年生②中学生③16～49歳④50歳以上)、400m (①中学生②16～49歳③50歳以上)、1,500m (①中学生②16～49歳③50歳以上)、3,000m (①中学生男子②16～49歳③50歳以上)、4×100mリレー (①小学5・6年生②中学生③一般(16歳以上))、走幅跳(①小学5・6年生②中学生③16～49歳④50歳以上)、走高跳(①小学5・6年生②中学生③16～49歳④50歳以上)、砲丸投(①中学生②16～49歳③50歳以上)





## 講 座 ・ 催 し

中央公民館  
(〒610-0331 田辺丸山214)

申込・問合せ先: ☎ 62-2552  
FAX 62-2519  
koumin-kan@city.kyotanabe.lg.jp

[詳細はこちら]

教 室	日 時	備 考
書道教室	6月～11月の毎週火曜日 午前9時30分～11時30分(全20回)	1,000円 定員16人 5月7日(水)必着
韓国語教室	6月～8月9日までの毎週土曜日 午前10時～11時30分(全10回)	3,170円 定員14人 5月7日(水)必着
水彩画教室	6月～11月の第2、第4火曜日(8月12日(火)、9月23日(祝)除く) 午後1時30分～4時(全10回)	3,200円 定員16人 5月7日(水)必着
菊づくり教室	①5月28日 ②6月25日 ③7月16日 ④8月27日 ⑤10月8日の水曜日 午前10時～11時30分(全5回)	2,200円 定員16人 5月7日(水)必着

北部住民センター  
(〒610-0343 大住内山1-1)

申込・問合せ先: ☎ 63-7955  
FAX 63-7956  
toutiku@city.kyotanabe.lg.jp

[詳細はこちら]

教 室	日 時	備 考
ふれあいセミナー	6～10月の第1水曜日 午前10時～11時30分(全5回)	200円 定員40人 5月7日(水)必着
着付け教室	6～12月の第3水曜日 午前9時30分～11時30分(全7回)	200円 定員10人 5月7日(水)必着
茶道教室(裏千家)	6月～令和8年3月の月2回火曜日 午前9時30分～正午(全20回)	7,700円 定員10人 5月7日(水)必着
書道(かな)教室	6月～令和8年3月の火曜日 午前9時30分～正午(全20回)	3,500円 定員20人 5月7日(水)必着
手作りパン教室	6～10月の第1金曜日 午前9時30分～午後0時30分(全5回)	5,200円 定員20人 5月7日(水)必着
はじめてのそば打ち教室	①6月18日 ②7月16日 ③8月20日 ④9月17日 ⑤10月15日の土曜日 午前9時30分～午後0時30分(全5回)	10,200円 定員10人 5月7日(水)必着
人生ずっと楽しむための 樂笑エクササイズ	①6月12日 ②6月19日 ③6月26日 ④7月3日 ⑤7月10日の火曜日 午前10時～正午(全5回)	200円 定員15人 5月7日(水)必着



菊づくり教室



韓国語教室

## 中部住民センター

(〒610-0311 草内美泥22-2)

申込・問合せ先: ☎ 64-8810

FAX 64-8820

seseragi@city.kyotanabe.lg.jp

|| 詳細はこちら

教室	日 時	備 考
少ないもので豊かに暮らす断捨離入門教室	6月6日(金)午前10時～正午	200円 定員10人 5月6日(火)必着
シェフの洋食ランチ料理教室	6月11日(水)午前10時～正午	2,500円 定員16人 5月6日(火)必着
初めて作るガラス玉(とんぼ玉)教室	①6月19日 ②7月17日 ③9月18日 ④10月16日の木曜日 午前10時～正午(全4回)	8,200円 定員4人 5月6日(火)必着
ソラフラワー教室	6月25日(水)午前10時～正午	3,500円 定員12人 5月6日(火)必着

## 申込方法(中央公民館・北部住民センター・中部住民センター)

対象者: 市内に在住・通勤・通学する18歳以上の人

社会教育課ホームページの申込フォームより、必要項目を入力し、送信してください。

はがきの場合は往復はがきの往信用に①講座名②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤年齢⑥電話番号⑦保育(各講座開始日において満1歳～就学前。抽選で5人)を希望する人は子どもの氏名と年齢を、返信用に郵便番号・住所・氏名を書いて郵送してください。

はがき1枚につき1人1講座。来所申込の場合は、はがきを持参。企業等からの申込は不可。申込はがきに保育希望の記載がない場合や講座途中から等の保育の受付はしません。講座の応募多数の場合は抽選。結果は当選者のみメールにてお知らせします。

## 一般社団法人京田辺市文化協会

(〒610-0331 田辺丸山214)

申込・問合せ先: ☎ 29-9118

FAX 29-9119

info@kyotanabe-bunka.jp

|| 詳細はこちら

催 し	日 時	備 考
「文化講座」家族ではじめる!団碁講座	4月26日(土)午前10時～正午	1組1,000円 (1～6名まで1組で申込可) 定員20組 場所:中央公民館
京田辺市 いけばな協会展	4月19日(土)午前9時30分～午後5時 4月20日(日)午前9時30分～午後4時30分	問い合わせ先:京田辺市 いけばな協会展 (0774-62-1222) 場所:京田辺市コミュニティホール
第39回市民舞踊発表会 の出演者募集	6月8日(日)午前11時～	4月16日(水)正午しめきり 場所:中央公民館



**田辺中央体育館**  
(〒610-0331 田辺丸山19)

申込・問合せ先: ☎ 62-1501  
FAX 62-1534  
sec@kyotanabe-jim.jp

**詳細はこちら**

教 室	日 時	備 考
親子ソフトバレー教室	6月10日～7月8日の毎週火曜日(全5回) 午後4時45分～5時45分	子ども1人3,000円 定員15組 6月2日(月)〆切
ジュニアテニス教室	6月6日～7月4日の毎週金曜日(全5回) 予備日(予備日:7月11日、18日、25日) 小学1～3年生:午後4時30分～5時30分、小学4～6年生:午後5時35分～6時50分	6,500円 定員各クラス15人 5月29日(木)〆切 場所:防賀川公園第2コート
こどもフットサル教室	5月10日～6月7日の毎週土曜日(全5回) 予備日(6月14日、21日、28日) 小学1～3年生:午前9時～9時50分、小学4～6年生:午前10時～10時50分	3,000円 定員20人 5月2日(金)〆切 場所:防賀川公園第1コート
運動が好きになる 「体育教室」	5月13日～6月10日の毎週火曜日(全5回) 平成30年4月2日から令和2年4月1日生まれの人:午後4時15分～5時15分、小学2～4年生:午後5時30分～6時40分	3,000円 定員20人 5月5日(祝)〆切
ジュニアバレーボール教室	5月8日～6月5日の毎週木曜日(全5回) 午後7時10分～8時10分	2,500円 定員20人 4月30日(水)〆切
誰でも必ず跳べるように なる跳び箱教室	6月17日～7月15日の毎週火曜日(全5回) 平成31年4月2日生まれの人から令和元年4月1日生まれの人～小学2年生:午後4時15分～5時15分、小学3～6年生:午後5時30分～6時30分	3,000円 定員15人 6月9日(月)〆切
ジュニアヒップホップダンス	①5月12日5月19日 ③6月2日 ④6月9日 ⑤6月16日の月曜日(全5回) 午後6時～7時	3,000円 定員20人 5月4日(祝)〆切
身障者スポーツ教室(1)	①5月12日 ②7月7日 ③9月1日 ④11月10日 ⑤令和8年1月19日⑥令和8年3月2日の月曜日(全6回)午後2時～3時	無料 定員20人 5月4日(祝)〆切
身障者スポーツ教室(2)	6月5日～7月3日の毎週木曜日(全5回) 午後2時～3時	無料 定員20人 5月28日(水)〆切
からだリメイクレッスン	6月9日～6月30日の毎週月曜日(全4回) 午前10時～11時30分	2,400円 定員10人 6月1日(日)〆切
整体つぼ体操 ～痛みは自分で治す～	5月8日～5月22日の毎週木曜日(全3回) 午後1時30分～2時40分	2,400円 定員15人 4月30日(水)〆切
自律神経を整えて 今日から安眠!健康生活	4月26日(土)午前10時～11時30分	750円 定員20人 4月18日(金)〆切
心とカラダを整えるピラ ティス	6月5日～7月10日の毎週木曜日(全5回) 午前9時10分～10時10分	3,000円 定員20人 5月28日(水)〆切
かんたん口コモ体操	①6月5日 ②6月19日 ③7月10日 ④7月17日の木曜日(全4回) 午前11時～正午	2,400円 定員30人 5月28日(水)〆切
らくらく健康教室	①6月5日②6月19日③7月10日④7月17日 (すべて木曜日)(全4回)【午前11時～正午】	2,400円 定員30人 5月28日〆切
ボールでピラティス	5月7日～6月11日の毎週水曜日(全5回) 午後1時30分～2時30分	3,000円 定員20人 4月29日(祝)〆切
健脚美	5月7日～6月11日の毎週水曜日(全5回) 午後2時45分～3時45分	3,000円 定員20人 4月29日(祝)〆切
はじめてのヨガ	5月16日～6月20日の毎週金曜日(全5回) 午前9時10分～10時10分	3,000円 定員20人 5月8日(木)〆切

教 室	日 時	備 考
ヨガと瞑想	5月15日～6月12日の毎週木曜日(全5回) 午後7時30分～8時30分	3,000円 定員20人 5月7日(木)〆切
陰陽(インヤン)ヨガ	6月23日～7月21日の毎週月曜日(全4回) 午後7時30分～8時30分	2,400円 定員20人 6月15日(日)〆切
K-popダンスを始めよう	5月12日～6月16日の毎週月曜日(全5回) 午後7時30分～8時30分	3,000円 定員20人 5月4日(祝)〆切
J-pop de ヒップポップ	①5月12日 ②5月19日 ③6月2日 ④6月9日 ⑤6月16日 日の月曜日(全5回) 午後8時45分～9時45分	3,000円 定員20人 5月4日(祝)〆切
はじめての ナイターテニス教室	5月13日～7月1日の毎週火曜日(全8回) (予備日:7月8日、15日、22日、29日) 午後7時20分～8時50分	12,000円 定員10人 5月5日(祝)〆切 場所:防賀川公園第2コート
ナイターテニス教室	6月6日～7月4日の毎週金曜日(全5回) (予備日:7月11日、18日、25日) 午後7時20分～8時50分	7,500円 定員10人 5月29日(木)〆切 場所:防賀川公園第2コート
バトミントン教室	5月10日～6月7日の毎週土曜日(全5回) 午後7時30分～9時30分	3,000円 定員24人 5月2日(金)〆切
らくらく健康教室 ステップアップ	4月24日(木)、5月29日(木) 午前10時30分～正午	各日750円 定員各日24人 開催日の8日前〆切
はじめての ピックルボール	4月18日(金)、5月16日(金) 午後1時30分～3時30分	各日500円 各日先着12人 開催日の2日前〆切
滝汗必死!! かんたんボクササイズ	4月18日(金)、5月16日(金)、6月20日(金) 午後8時～9時	各日600円 定員各日20人 開催日の8日前〆切
理学療法士が教える 「ぶらぶら体操教室」	5月7日(水)、6月4日(水) 午前9時45分～11時15分	各日750円 定員各日24人 開催日の8日前〆切
個人参加ソフトバレー ボール「個人ソフバ」	4月21日(月)、5月19日(月)、6月16日(月) 午後7時30分～9時30分	各日500円 各日先着24人 開催日の2日前〆切
個人参加バドミントン 「個バド」	4月23日(水)、5月28日(水) 午後7時30分～9時30分	各日500円 各日先着24人 開催日の2日前〆切
個人参加フットサル 「個サル」	4月9日(水)、5月14日(水)、6月11日(水) 午後7時45分～9時45分	各日1,000円 各日先着24人 開催日の2日前〆切
個人参加ピックルボール 「個ピックル」	5月7日(水)、6月4日(水) 午後7時30分～9時30分	各日500円 各日先着24人 開催日の2日前〆切
スポーツに親しむ日	4月12日(土)、5月10日(土)、6月7日(土) 午前9時30分～正午	1人100円(4月12日は小学生未 満無料、5月10日は児童福祉週 間で小学生以下無料) 申込不要 持ち物:上靴
卓球の日	4月5日(土)、5月3日(祝)、5月5日(月)、5月17日(土)、5月19日 (月)、5月24日(土)、5月26日(月)、5月31日(土) 午前9時～午後4時	1台1時間500円 ピン球・ラケットは無料貸出し 当日窓口申込



## トレーニングルーム 利用講習会

トレーニングルームを利用する  
には、講習会の受講が必要です。

トレーニングルーム  
利用講習会二次元コード

日にち	時間(第1部)	時間(第2部)	備 考
4月11日(金)	午後7時～8時30分	午後8時～9時30分	1,000円 各部先着8人 開催日の2日前〆切
4月20日(日)	午前9時30分～11時	午前10時30分～正午	
4月28日(月)	午後7時～8時30分	午後8時～9時30分	
5月9日(金)	午後7時～8時30分	午後8時～9時30分	
5月18日(日)	午前9時30分～11時	午前10時30分～正午	
5月27日(火)	午後7時～8時30分	午後8時～9時30分	
6月8日(日)	午前9時30分～11時	午前10時30分～正午	

催 し	時 間	備 考
フィットネス カウンセリング	①午前10時～10時40分・午前10時40分～11時 20分・午前11時20分～正午 ②午後4時～4時40分・午後4時40分～5時20分・ 午後5時20分～6時 ③午後6時～6時40分・午後6時40分～7時20分・ 午後7時20分～8時	1,000円 (別途トレーニング使用料300円要) 1日先着3人 来館又は電話申込
体成分測定 (トレーニングルーム 体成分分析測定と指導)	①午前9時20分～9時50分 ②午前10時～10時30分・午前11時30分～正午 ③午後6時～6時30分・午後7時30分～8時	500円 (別途トレーニング使用料300円が必要) ①先着3人 ②③いずれも先着6人 来館又は電話申込

フィットネスカウンセリング  
利用講習会二次元コード

体成分測定  
利用講習会二次元コード

田辺中央体育館のホームページのフォームより、必要項目を入力し、送信してください。  
来館申込の場合は、はがきを持参してください。



KDSC  
(京たなべ・同志社スポーツクラブ  
(〒610-0331 田辺丸山19)

申込・問合せ先: ☎ 29-9008  
FAX 62-1534  
jimukyoku@kyotanabe-taikyo.jp

詳細はこちら

教 室	日 時	備 考
小学生 ハンドボール教室	①6月22日(日) ②6月29日(日)(全2回) 午前10時～11時30分	2,400円(きょうだいで参加の場合は1人2,000円) 定員30人 6月4日(金)必着 場所:同志社大学デイヴィス記念館
ボッチャのつどい 教室	①6月22日(日) ②6月29日(日)(全2回) 午前10時～11時30分	1,200円(きょうだいで参加の場合は1人1,000円) 定員40人 4月12日(土)必着 場所:中央公民館
レスリング教室	5月24日(土)午後1時～2時30分	1,200円(きょうだいで参加の場合は1人1,000円) 定員30人 5月7日(水)必着 場所:同志社大学真誠館 対象:年中～小学6年生

田辺公園プール  
(〒610-0331 田辺丸山8)

申込・問合せ先: ☎ 65-3133  
FAX 62-3223  
tanabekouenpool@ksc-kk.com

詳細はこちら

## プール無料開放

日時=5月5日(祝)  
①午後9時30分～午後0時30分  
②午後1時30分～4時30分  
③午後5時30分～9時30分  
持ち物=水泳キャップ

対象=中学生以下の人  
(小学3年生以下の人には保護者同伴。③は小学4年生～中学生の入場も保護者の同伴もしくは送迎が必要。)

教 室	日 時	備 考
幼児水泳教室	①5月12日～6月30日の毎週月曜日(全8回) ②5月6日～6月24日の毎週火曜日(全8回) ③5月8日～6月26日の毎週木曜日(全8回) 午後3時20分～4時20分	5,250円(別途指定キャップ代520円要) 定員各40人 対象:市内に在住する平成31年4月2日～令和3年4月1日生まれの幼児
小学生水泳教室	①5月12日～6月30日の毎週月曜日(全8回) ②5月6日～6月24日の毎週火曜日(全8回) ③5月8日～6月26日の毎週木曜日(全8回) ④5月9日～6月27日の毎週金曜日(全8回) ⑤5月10日～6月28日の毎週土曜日(全8回) ①～④:午後4時30分～5時30分、⑤午後0時20分～1	5,250円(別途指定キャップ代520円要) 定員各55人
障がい児水泳教室	5月10日～6月28日の毎週土曜日(全8回) 午前11時10分～午後0時10分	指定キャップ代520円 定員10人
ベビースイミング教室	5月9日～6月27日の毎週金曜日(全8回) 午後3時20分～4時20分	5,250円 定員各20組
4歳児水慣れ教室	5月9日～6月27日の毎週金曜日(全8回)	5,250円(別途指定キャップ代520円要) 定員12人
初級ウェーブストレッチ教室	5月8日～6月26日の毎週木曜日(全8回) 午後1時～1時45分	
ウェーブストレッチ教室	5月9日～6月27日の毎週金曜日(全8回) 午前10時～11時	5,250円 定員15人
アクアビクス教室	5月12日～6月30日の毎週月曜日(全8回) 午前11時20分～午後0時10分	5,250円 定員20人
水中健康体操教室	5月8日～6月26日の毎週木曜日(全8回) 午後0時20分～1時20分	5,250円 定員12人
肩・腰・膝の運動教室	5月9日～6月27日の毎週金曜日(全8回) 午後0時20分～0時40分	1,980円(別途指定キャップ代520円要) 定員12人
初級のびのびフィットネス教室	5月8日～6月26日の毎週木曜日(全8回) 午前10時～10時45分	3,570円 定員15人 プールには入りません
のびのびフィットネス教室	5月12日～6月30日の毎週月曜日(全8回) 午前10時～10時45分	3,570円 定員15人 プールには入りません
成人初級水泳教室	①5月8日～6月26日の毎週木曜日(全8回) ②5月10日～6月28日の毎週土曜日(全8回) ①午後0時20分～1時20分 ②午後4時20分～5時20分	5,250円(別途指定キャップ代520円要) 定員各24人
種目別水泳教室	5月6日～6月24日の毎週火曜日(全8回) 午後0時20分～1時20分	5,250円 定員24人
障がい者水泳教室	5月12日～6月30日の毎週月曜日(全8回) 午後5時30分～6時	指定キャップ代520円 定員10人

### 申込方法 (プール教室)

はがき:往復はがきの往信用に①教室名②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤生年月日⑥電話番号⑦泳力(顔つけができる・できない・できる、浮くことができる、クロールで何メートル泳げる等の泳力、以前水泳教室に参加し練習のあゆみの認定級)を、返信用に郵便番号、住所、氏名を書いて郵送してください。 来所:プール利用時間内にはがきを持参してください。

ホームページ:田辺公園プールホームページの申込フォームより、必要項目を入力し、送信してください。 申込期間:4月6日(日)～4月14日(月) 実施場所:田辺公園プール 受講料納入期間:受講決定者は、4月19日(土)～4月29日(日)(4月23日(日)を除く。)に田辺公園プールで受講料を納入してください。期間内に納入されない場合は、受講資格を取り消します。

NPO法人京田辺市スポーツ協会  
(〒610-0331 田辺丸山19)

申込・問合せ先: ☎ 29-9008  
FAX 62-1534  
jimukyoku@kyotanabe-kaikyo.jp

詳細はこちら

催し	日時	備考
第26回京田辺市陸上競技会	5月18日(日)午前9時15分受付 山城総合運動公園陸上競技場(太陽が丘)	1人1種目400円リレー1チーム500円 (小学生無料) 申込期間4月1日~24日
市民総体グラウンド・ゴルフ競技 (府民総体マスターズ予選会)	4月22日(火)午前8時40分 田辺公園野球場	グラウンド・ゴルフ協会登録者は 300円、未登録者は400円 4月14日(月)午後5時〆切
府民総体グラウンド・ゴルフ 競技京田辺市予選会	5月1日(木)、5月14日(水)、5月23日(金)、5月30日 (金)、6月10日(火)、6月20日(金) 午前8時50分から 多目的運動広場	グラウンド・ゴルフ協会登録者は 1日100円、未登録者は1日300円 4月21日(月)午後5時〆切
市民総体卓球競技個人戦 (府民総体市町村対抗・マスターズ予選会)	5月11日(日)午前9時 田辺中央体育館	500円 4月25日(月)午後5時〆切
市民総体ソフトボール競技個人戦 (府民総体市町村対抗・マスターズ予選会)	5月11日(日)、5月18日(日)午前9時から 田辺木津川運動公園	1,000円 4月24日(木)午後5時〆切
市民総体軟式野球競技個人戦 (府民総体市町村対抗・マスターズ予選会)	5月11日(日)、5月18日(日)、5月25日(日)、6月1日(日) 午前9時から 田辺公園野球場	1チーム3,000円 4月17日(木)午後5時〆切
市長杯ゴルフ大会(府民総体市 町村対抗・マスターズ予選会)	5月13日(火)午前8時開始 田辺カントリー倶楽部	19,060円(キャディ及び昼食代を含む) 先着56人 4月12日(土)午後5時〆切
市民総体テニス競技個人戦 (府民総体市町村対抗予選会)	5月18日(日)、5月25日(日)、6月1日(日) 午前9時30分から 田辺公園テニスコート	3,600円 4月24日(水)午後5時〆切
市民総体バドミントン競技(府民総 体市町村対抗・マスターズ予選会)	5月18日(日)午前9時から 田辺中央体育館	2,000円 4月28日(月)午後5時〆切
府民総体予選会ソフトバレーボー ル競技	6月1日(日)午前9時 田辺中央体育館	ソフトバレーボール連盟登録者チーム (全員登録)1,560円、未登録者が 1人でもいるチーム2,500円 5月15日(木)午後5時〆切
市民総体空手道競技	6月29日(日)午前10時 田辺中央体育館	空手道連盟所属会員1種目2,000円、 未所属者1種目3,000円 5月9日(金)午後5時〆切

#### 申込方法 《スポーツ協会》

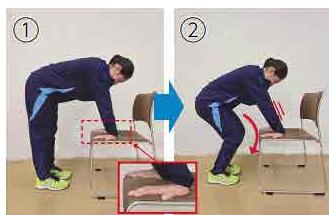
スポーツ協会ホームページ又は田辺中央体育館にある申込書に必要事項を記入し、持参・郵送・FAX・電子メールで申し込んでください。FAX・電子メールでの申込みの場合は、3日以内(土・日曜日、祝日を除く)に連絡がないときは、電話でお問い合わせください。

#### すきま時間でストレッチ～スポーツ推進委員より～

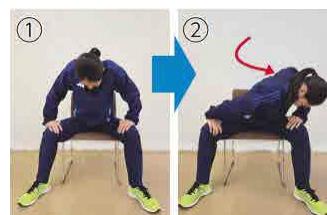
##### ●前回に続いて椅子を使ったストレッチを紹介します

手の関節にある筋肉は疲れやすくコリやすいので定期的にほぐしてやりましょう

肩の筋肉と股関節を同時に伸ばすことでコリ改善を促します



- ①手のひらを椅子の座面につけ、指先を自分側に向けます。コリを取るために通常の動きとは逆に反らせて伸ばします。  
②膝を軽く曲げ、手首から肘の奥側を伸ばして10～20秒キープします。  
①と②を2回程度を目安に行いましょう。



- ①脚を開いて椅子に座り、手を膝の上に置いたまま上体を前に倒してキープします。背中が丸まらないように注意しましょう。  
②右肩を前に前に入れて上体を捻り、深呼吸しながら20秒間キープします。逆側も同様に行います。