



さわやか

稲城市立公園・体育施設指定管理者
公益財団法人 いなぎグリーンウェルネス財団
〒206-0821 稲城市長峰1-1 TEL.331-7156 FAX.331-7181
<http://greenwellness.or.jp/> E-mail: green@ttv.ne.jp



ソシンロウバイ
ロウバイ科 ロウバイ属
学名: *Chimonanthus praecox var. lutea*
和名: 素心蠟梅
花言葉: 「ゆかしさ」「慈しみ」など

日本に明治時代に伝わってきた、中国原産のロウバイ科の低木で蠟梅の品種。ロウバイの花は真ん中が紫色の褐色だがソシンロウバイはそれがなく、一面黄色です。蠟梅の名は、蠟細工のように見える花の姿からきており、あたり一面に水仙に似た芳香を漂わせる。花の少ない時期に咲くので珍重されている。花期1~2月

謹賀新年

本年も体育施設・公園の利用を
心よりお待ちしております



冬のトレーニング

腿上げウォーキング 股関節周辺の筋力アップ バランス能力向上



その場でバランスを取りながら足を交互に上げて膝をタッチする。

上体ひねり 腰・体幹部強化、腰・腿裏の柔軟性向上



両足と手を広げて上体を倒しながら逆の足を手で触る。
(きつい場合は付かなくても良い)

強度
アップ!!

腿上げ上体ひねり 脇腹・股関節周辺の筋力アップ・バランス能力向上 (正面)



その場でバランスを取りながら足を交互に上げて逆の足を近づける。

足曲げ踵タッチ 腿裏の筋力アップ



バランスを取りながら膝下を後ろに曲げて同じ方の手で踵をタッチする。
(きつい場合は付かなくても良い)

スクワット 大腿部・臀部の筋力強化



腰幅に足を開いてしゃがむように腰を引いてもどす。
座った姿勢で椅子から腰を浮かせキープするのも効果的。



公園の水道栓を冬支度に

寒さが厳しくなると、水道管が凍り、破裂することがあります。
このため、毎年この時季は、水道栓を止めさせていただきます。
ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。



公園、運動場、スポーツ施設管理及び運営

安心も、快適も、感動も。



株式会社 協栄

東京都中央区
日本橋蛸殻町2-13-9
電話.03-3666-3251
FAX.03-3667-8046

東京都墨田区業平四一九十五玉川ビル内
☎ 03-3625-1680
☎ 03-3625-1680
FAX 03-3625-1680
・ トレーニング機器
・ トレーニング指導
・ 高齢者介護予防事業

東京体育機器株式会社

(株) 麻生徽章

多摩市落合六一九一
☎ 三三三三三三三三
☎ 三三三三三三三三
FAX 三三三三三三三三

緑化と環境を創造する

稲城市押立五六一一
☎ 三三七八一八六四一

(株) アイキョー

人と自然をつなぐ

稲城市若葉台一七七一
☎ 三三三一二四九二

(株) 榎本造園