

空いた時間にすぐできる

ながらdeヨガ

忙しかったり、おっくうになったりで、運動を毎日欠かさず行うのは難しいもの。そこで、何かをしながらでもできるカンタンなヨガの動きをご紹介します。

テレビを見ながら

番組中に 脇のストレッチ

横向きに寝そべり、脇を床につけるように肘枕をします。足をそろえた状態でしばらく深呼吸をした後、片膝を持ち上げてしっかりと伸ばしましょう。頭と足の位置を逆にして、もう一方も同様に。



深呼吸の際、体が不安定になる場合は片手を軽く床につけて

番組中に 下半身の調子を整える

- ① シャガんだ状態で、両手を軽く床について体を支えます。(座布団を敷いてもOK)
- ② 片膝を立て、もう一方の足は膝を曲げないよう伸ばし、つまさを天井に向けます。そのまま姿勢を10秒キープ。
- ③ ①の姿勢に戻り、もう片方の足も同様に。これを2～3セット繰り返します。



足の裏をしっかりと床につける

コマーシャル中に 骨盤ほぐし

あぐらをかき、足が前になっている方の膝を手で押さえ、もう一方の手は後ろにつきます。ゆっくり息を吐きながら、斜め前に体を倒して伸ばします。足を組み替えて、反対方向も同様に。



右足が前の場合は右手、左足が前の場合は左手で膝を押さえる

いずれの動作もゆっくり、痛くない範囲で行ってください。

監修:生活ヨガ研究所 70歳からのシニアのヨガクラス(大阪・天満橋)を開講。

生活ヨガ研究所

検索

暴力団対策協議会を
大阪地区で開催

2月7日、独立行政法人都市再生機構暴力団対策協議会の大阪地区総会をKKRホテル大阪(大阪市中央区)で開催しました。大阪府警察本部暴力団対策室長が府内の最近の状況について「暴力団同士の組員引き抜きに関するトラブルが増えている。増加傾向にある『半グレ』への対応も喫緊の課題だ」と報告。続いて(株)URコミュニティ千里、大阪(阪神)、泉北各住まいセンターの渉外役から「組員の排除事案」「団地内防犯カメラの有効活用」などの事例が報告されました。

総会の締めくくりは、協議会の決意表明として決議文を宣誓。大阪府警とUR都市機構西日本支社、各URコミュニティ住まいセンターの連携により、あらゆる暴力を排除し、安全・安心・快適な居住環境を作することを誓い閉会しました。



18歳未満のお子さんがいれば or 結婚して5年以内なら、お得に！

子育て割

CHILD CARE DISCOUNT

最大9年間(新婚世帯から子育て世帯へ切り替えた場合)

家賃を20%サポート！

減額上限25,000円

礼金ナシ

仲介手数料ナシ

更新料ナシ

保証人ナシ



UR賃貸住宅

制度の詳細、対象住戸など詳しくは、下記の各営業センターまで

UR 関西 子育て割

検索

ご入居中のお問い合わせ先

記載の他、年末年始等の休業日があります。

夜間・休日の緊急連絡先

緊急事故受付センター

☎06-6969-2151

千里 住まいセンター

〒560-0082
大阪府豊中市新千里東町1-4-2
(千里ライフサイエンスセンタービル9階)
☎06-6871-0515
●営業時間/9:30～17:30
●定休日/日・祝日

兵庫 住まいセンター

〒651-0087
兵庫県神戸市中央区御幸通7-1-15
(三宮ビル南館4階)
☎078-242-2791
●営業時間/9:30～17:30
●定休日/日・祝日

京都 住まいセンター

〒604-8171
京都府京都市中京区烏丸御池下ル虎屋町566-1
(井門明治安田生命ビル4階)
☎075-256-3663
●営業時間/9:30～17:30
●定休日/日・祝日

広島:株式会社第一ビルサービス

〒732-0827
広島市南区稲荷町4-5尾崎ビル4階
☎082-568-8177
●営業時間/月～金 8:30～17:30
●定休日/土・日・祝日

大阪 住まいセンター

〒536-8522
大阪府大阪市城東区森之宮2-9-204
☎06-6968-4455
●営業時間/9:30～17:30
●定休日/日・祝日

阪神 住まいセンター

〒660-0881
兵庫県尼崎市昭和通3-95
(アマックスビル8階)
☎06-6419-4522
●営業時間/9:30～17:30
●定休日/日・祝日

和歌山:日本総合住生活株式会社

〒640-8471
和歌山市善明寺642-2
☎073-455-9500
●営業時間/月～金 9:00～12:00
13:00～16:30
●定休日/土・日・祝日

岡山:株式会社第一ビルサービス

〒700-0975
岡山市北区今4丁目9番23号
大本今ビル8階
☎086-241-0757
●営業時間/月～金 8:30～17:30
●定休日/土・日・祝日

泉北 住まいセンター

〒599-8236
大阪府堺市中区深井沢町3257番地
☎072-276-7123
●営業時間/9:30～17:30
●定休日/日・祝日

奈良 住まいセンター

〒631-0805
奈良県奈良市右京1-4
(サンタウンひまわり館2階)
☎0742-71-2401
●営業時間/9:30～17:30
●定休日/日・祝日

香川:日本総合住生活株式会社

〒761-0113
高松市屋島西町2475-1
☎087-843-2185
●営業時間/月～金 9:30～12:30
●定休日/火・木・土・日・祝日

広島・岡山:夜間・休日の緊急連絡先

株式会社第一ビルサービス
ヘルプデスク
☎082-244-4824

空室情報のお問い合わせ先

☎0120-23-3456

●営業時間/9:30～19:00 ●定休日/12/29～1/3 ●携帯電話からもご利用いただけます。
●下記営業センターについては、2019年4月30日から5月2日まで臨時休業となります。

UR 梅田営業センター

〒530-0001
大阪市北区梅田2丁目2番22号
(ハービスエントオフィスタワー12階)
☎06-6346-3456
●営業時間/9:30～19:00
●定休日/12/29～1/3
●JR[大阪駅]から徒歩約2分
●地下鉄御堂筋線[梅田駅]から徒歩約5分

UR 泉北営業センター

〒590-0115
堺市南区茶山台1丁目2番3
(南専門店街ビル1階)
☎072-290-6900
●営業時間/9:30～18:00
●定休日/水・12/29～1/3
●泉北高速鉄道[泉ヶ丘駅]改札を出て東へ徒歩約1分

UR 枚方営業センター

〒573-0032
枚方市岡東町14-41
☎072-861-5355
●営業時間/10:00～19:00
●定休日/水・12/29～1/3
●京阪本線[枚方市駅]南口から徒歩約1分

UR 賃貸 関西

UR なんば営業センター

〒542-0076
大阪市中央区難波4丁目1番15号
(近鉄難波ビル7階)
☎06-6636-2903
●営業時間/9:30～19:00
●定休日/水・12/29～1/3
●地下鉄「なんば駅」、近鉄[大阪難波駅]21号出口から徒歩約5分

UR 神戸営業センター

〒651-0096
神戸市中央区雲井通5丁目3番1号
(サンパル4階)
☎078-251-4075
●営業時間/9:30～18:00
●定休日/水・12/29～1/3
●JR[三ノ宮駅]から東へ徒歩約5分

UR 森之宮営業センター

〒536-8550
大阪市城東区森之宮1丁目6番85号
(都市再生機構西日本支社1階)
☎06-6968-8298
●営業時間/9:30～17:40
●定休日/12/29～1/3
●JR環状線[森ノ宮駅]から東へ徒歩約4分
●地下鉄[森ノ宮駅]から東へ徒歩約4分

UR 高槻営業センター

〒569-0803
高槻市高槻町9番24号
(スクエアビル1階)
☎072-686-5533
●営業時間/10:00～19:00
●定休日/水・12/29～1/3
●JR[高槻駅]から徒歩約2分
●阪急[高槻駅]から徒歩約5分

UR 天王寺営業センター

〒545-0052
大阪市阿倍野区阿倍野筋1丁目3番21号
(岸本ビル5階)
☎06-6624-2281
●営業時間/9:30～19:00
●定休日/水・12/29～1/3
●近鉄[大阪阿部野橋駅]西改札口すぐ
●JR[天王寺駅]から徒歩約2分

UR 京都営業センター

〒604-8171
京都市中京区烏丸御池下ル虎屋町566-1
(井門明治安田生命ビル1階)
☎075-255-0499
●営業時間/9:30～18:00
●定休日/水・12/29～1/3
●地下鉄[烏丸御池駅]4-1出口から徒歩約1分

UR 奈良営業センター

〒631-0805
奈良市右京1丁目4番地
(サンタウンプラザびまわり館2階)
☎0742-71-5561
●営業時間/9:30～18:00
●定休日/水・12/29～1/3
●近鉄京都線[高の原駅]から西へ徒歩約4分

UR 賃貸ショップ天六

〒530-0041
大阪市北区天神橋6丁目4-20
(大阪市立住まい情報センター4階)
☎06-6881-6733
●営業時間/平日:9:30～19:00
日:祝日の翌日
12/29～1/3
●地下鉄[天神橋筋六丁目駅]3号出口から連絡