

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。

家事をしながら

床拭きをしながら
体幹トレーニング

両膝と爪先、雑巾を持たない手をしっかりと地面につけて、体を低くして雑巾を目いっぱい伸ばします。雑巾は体の正面に伸ばすだけでなく、左右にも振ってみましょう。もう一方の手でも同様に。



脇腹を意識して伸ばす

掃除機をかけながら
体の側面を伸ばす

足を大きく開いて、横向きのまま体の側面に向かって掃除機をゆっくり前後させます。体の側面をストレッチでき、体のひねりを加えると、さらにさまざまな部位を伸ばすことができます。



掃除機を持たない手は腰にキープ

洗濯物をたたみながら 背中ほぐし

洗濯物の対角線を押さえるように両手を置いて、背中 of のこわばりを和らげます。洗濯物を正面より左側に置いて右手をじんわり伸ばすと背中 of の右側を、右側に置いて左手を伸ばすと背中 of の左側をほぐせます。



洗濯物から遠い方にある手を、より遠い位置に伸ばす

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

お部屋探しキャンペーンであ——る。

9/30
(月)まで

フリーレント

今、対象物件なら最大2か月、
家賃ナシであ——る。

※5/31(金)～7/31(水)申込分まで
※フリーレント対象物件において、UR都市機構が定める期間中にお申込みいただきますと、入居開始可能日から月額家賃の1か月または2か月相当分が無料となります。
※1か月フリーレントは1年以上、2か月フリーレントは2年以上の継続居住が条件です。
※フリーレントを2か月利用する場合は、敷金分割制度は併用できません。
※定期借家契約の場合は、フリーレントは対象外です。
※団地内駐車場においてもフリーレント制度がございます。詳しくは各営業窓口までお問い合わせください。

キャンペーン家賃

今、対象物件なら5年間、
家賃がおトクであ——る。

●概要：対象住戸に限り、キャンペーン家賃が適用となります。
●要件：①キャンペーン期間中に対象住戸にお申込みいただいた方。
②UR賃貸住宅の入居資格要件を満たす方。
●適用期間：入居開始可能日から5年間。
●その他：①期間終了後は6年目以降家賃が適用。
②期間終了後、キャンペーン家賃適用時に前預かりした敷金と6年目以降家賃適用時の敷金との差額をお支払いいただきます。

礼金ナシ

仲介手数料ナシ

更新料ナシ

保証人ナシ



月々の家賃でPontaポイントがたまる!

キャンペーンについてのお問い合わせは各営業センターまで

UR賃貸 関西

検索



UR賃貸住宅

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・水・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。

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
堺市南区泉山台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

●京阪高速鉄道「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号出口からすぐのビル

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/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 千里営業センター

〒560-0082
豊中市新千里東町1丁目4番2号
(千里ライフサイエンスセンタービル19階)
☎06-6871-0612
●営業時間/9:30～18:00
●定休日/水・12/29～1/3

●北大阪急行「千里中央駅」(北口)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
(サンタウンプラザひまわり館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 10:00～17:00
●定休日/火・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

平成30年度10月1日より和歌山・広島・岡山・香川地区は、管理会社(団地管理業務受託者)が変わりました。