

いつまでも健やかに



元気に過ごす

健康塾!!

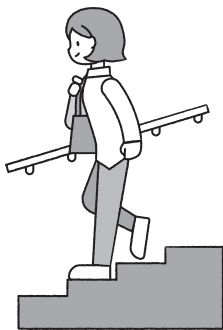
第2回



下り階段で運動量を確保!

厚生労働省の国民健康・栄養調査結果の概要で、20～64歳の歩数の平均値は男性約7,600歩、女性約6,600歩で、65歳以上は男性約5,500歩、女性約4,700歩と報告されています。国の指標では、1日1万歩を目標にプラス1,500歩(約15分)を増やすことを掲げています。

そこで、心掛けたいのがエレベーターやエスカレーターを使わずに階段を使うこと。歩数アップが期待でき、筋トレ効果も期待できます。階段の上り下りは安静時の3.5倍ほどの負荷がかかり、これは軽いウエートトレーニングと同等。いきなり階段を使うのは……という方には下りだけ階段を使う方法がおすすめ。下りで使う筋力も非常に重要であり、バランス感覚にも影響します。まずは下りを利用し、歩数アップを目指してみませんか。



1日5分で
体も心も元気!

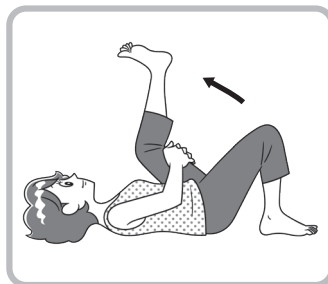
かんたん

ヨガ



下半身のむくみを取る

両膝を立てて、仰向けに寝転がります。裏側を抱えるようにして、片方のふとももをお腹に引き寄せます。その姿勢のまま、息を吐きながら伸ばせるだけ脚を伸ばします。足を上げるとむくみが軽くなり、足を伸ばすと硬くなりがちなお尻や太ももの筋肉がゆるみます。両足5回ずつ繰り返しましょう。



太ももとお腹を離さないように意識

内股の筋肉をゆるめて やわらかく

両手を頭の後ろで組み、両膝を立てて仰向けに寝ます。息を吐きながら両足を左右に開き、息を吸いながら時間をかけて戻します。10～15秒ほどかけて、ゆっくりと開いて戻すのがポイントです。10回～15回ほど、繰り返せば内股の筋肉に刺激を与えられ、股関節もやわらかくなっていきます。



かかととはそろえて、一定のスピードで行うことを意識

※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 家での健康を応援する、オンラインヨガクラス開催中

お部屋探しキャンペーンであ——る。

10/1(日)まで

キャンペーンサイトはこちらへあ——る。



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。

※6/1(木)～7/31(月)申込分まで。詳細はお問合せください。
※フリーレント対象物件において、UR都市機構が物件ごとに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か月利用する場合で、同時に家賃等の一時払い制度を利用する場合は、2年分の家賃をお支払いいただきます。
※定期借家契約の場合は、フリーレントは対象外です。※フリーレントを利用する場合は、他制度と併用できない場合がございますので、予めご告知ください。

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

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。

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19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
広島市南区福荷町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
第一今ビル8階
☎ 086-241-0757
●営業時間/月～金 8:30～17:30
●定休日/土・日・祝日

夜間・休日の緊急連絡先
緊急事故受付センター
☎ 0570-004-001
(または☎ 06-6969-2151)

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



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

●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4分
●Osaka Metro[梅田]駅から徒歩5分

UR 泉北営業センター
〒590-0115
堺市南区茶山台1丁目3番1号
(パンジョ2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」駅から東へ徒歩3分

UR 枚方営業センター
〒573-0032
枚方市同楽町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」駅から徒歩2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
●Osaka Metro「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
〒650-0001
神戸市中央区加納町4丁目2番1号
(神戸三宮阪急ビル8階)
☎ 078-571-6789
●営業時間/9:30～18:00
●定休日/水・12/29～1/3
●JR「三ノ宮」駅・阪急「神戸三宮」駅直結

UR 高槻営業センター
〒569-0803
高槻市高槻町9番24号
(スグエアビル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2分
●阪急「高槻市」駅から徒歩5分

www.ur-net.go.jp/chintai/kansai/

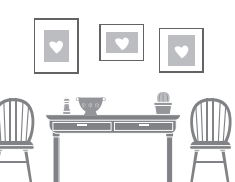
UR 天王寺営業センター
〒545-0052
大阪市阿倍野区阿倍野筋1丁目3番21号
(岸本ビル5階)
☎ 06-6624-2281
●営業時間/9:30～19:00
●定休日/水・12/29～1/3
●近鉄「大阪阿部野橋」駅西改札口すぐ
●JR「天王寺」駅から徒歩2分

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1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2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「高の原」駅から西へ徒歩4分



上記の営業時間等は変更となる場合がございます。また臨時で休業させていただきます場合がございます。