

別府商工会議所ニュース

ホームページアドレス <http://www.beppu-cci.or.jp/>

私たちの舞台は
あなたの街です



地域をみつめ 未来をみつめ

大分銀行

(大分県温泉熱花き総合指導センターに咲く、高貴な香りを持つソシンロウバイ(1月30日写真))



- ※ 7 部会を 4 部会へ再編
 - ・新 2 号議員・新正副部長が決定・・・2
- ※ 中小企業相談所
 - ・1 月のマル経資金・・・・・・・・・・3
 - ・無料相談会開催のご案内・・・・・・・・3
 - ・特別巡回指導・・・・・・・・・・3
- ※ 観光運輸業部会
 - ・大分トリニータ応援バスツアー・・・・4
- ※ 理財業部会
 - ・「青年実業家17年間の事業成功への歩み」
講演会・・・・・・・・・・4
- ※ 8 年ぶりに会員交流会を開催します・・・4
- ※ 一般商業部会『がんばる企業に歴史あり!』
 - ・父の熱意、息子へと (押谷スズキ)・・・5
- ※ 女性会だより
 - ・慈善パーティーのご案内・・・・・・・・6
- ※ 青年部
 - ・冬の風物詩「別府冬粋彩」・・・・6

- ※ 3 月より無料納税相談を開始・・・・・・・・7
- ※ お知らせ
 - ・別府税務署・・・・・・・・・・7
 - ・九州電力・・・・・・・・・・7
- ※ ジョブカフェおおいた別府サテライト
 - ・毎月出張相談会を開催中・・・・・・・・8
- ※ 市からのお知らせ
 - ・「赤ちゃんの駅」登録施設を募集します・・・8
 - ・あったか生活はじめませんか・・・・8

別府商工会議所

〒874-8588

大分県別府市北浜 2 - 9 - 1

トキハ別府店 7 階

TEL:0977-25-3311 FAX:0977-26-2232

URL:<http://www.beppu-cci.or.jp/>

E-Mail:webmaster@beppu-cci.or.jp

7部会を4部会へ再編 新年度より施行予定

新2号議員・正副部会長が決定

本所は、平成二十三年十二月二十六日の臨時議員総会にて、現行の工業、一般商業、食品商業、理財業、観光運輸業、サービス業、ホテル・旅館業の七部会を工業、商業、理財・サービス業、観光業の四部会に再編することを決議した。本再編は、平成二十四年四月一日より実施予定。

本所の役割は、別府市内における商工業の総合的な改善発達を図り、社会一般の福祉の増進を目的に、地域経済の振興・発展を目指すことであるが、現七部会設置時から社会経済情勢は大きく変化し、現行の枠組みでは事業活動の更なる強化が難しい状況となった。部会運営の円滑化を図るため、四部会に再編するとともに名称変更も併せて行うこととした。

それに伴い、部会議員会・部会総会を一月二十三日の観光業部会を皮切りに、三十日まで順次開催。

再編を行うにあたり、各部会の新2号議員、新正副部会長の選任、平成二十四年度事業計画について協議を行った。

工業部会

▼2号議員

- ・東保房雄(株)トップガラス
- ・浦松大八(株)浦松建設
- ・平野英壽(株)平野工務店
- ・杉本邦弘(株)電子印刷センター
- ・中野大(株)別府中野車輛
- ・中山智晴(有)十王プランニングサービス

商業部会

▼正副部会長

- ・坂本敦(株)別電工業
- ◎東保房雄、浦松大八、瑞木一博

▼2号議員

- ・西謙二(株)西石油
- ・野田昭太郎(株)昭和ビル
- ・高月健二(株)マルシヨク
- ・河越武治(宝物産株)
- ・梶田英樹(有)ミカド肉店
- ・衛藤富喜雄(株)エトーシン
- ・河野正勝(有)ます家
- ・小間喜一高(株)サンヨーコーヒー

▼正副部会長

- ◎河野正勝、小間喜一高、福田和夫

理財・サービス部会

▼2号議員

- ・河村貴雄(河村会計事務所)
- ・伊勢戸英世(株)大興産
- ・山崎公亮(株)大分銀行別府支店

観光業部会

▼正副部会長

- ◎神保吉之助、伊勢戸英世、畑洋一
- ・梶原哲雄(旭環境管理株)
- ・畑洋一(医)仁泉会畑病院
- ・三浦一郎(CTBメディア株)

▼2号議員

- ・松田隆(株)血の池地獄
- ・伊藤秀憲(龍巻地獄株)
- ・赤嶺リサ(有)ちはらコーポレーション
- ・西田友行(つるみ観光株)
- ・岩瀬公男(有)岡本屋
- ・津末美代子(大鵬レジャー産業株)

▼正副部会長

- ◎山口巧、諸石典將、上月敬一郎

※この度選任された2号議員並びに正副部会長の任期は、平成二十四年四月一日から平成二十五年十月三十一日まで。

加盟施設

- べっぶ地獄めぐり TEL:0977-66-1577(代)
- 大分マリンバレス水族館「うみたまご」 TEL:097-534-1010
- 高崎山自然動物園 TEL:097-532-5010
- 近鉄・別府ロープウェイ TEL:0977-22-2278
- ラクテンチ TEL:0977-22-1301
- 杉乃井ホテル TEL:0977-24-1141
- 九州自然動物公園アフリカンサファリ TEL:0977-48-2331
- ハーモニーランド TEL:0977-73-1111
- 大分香りの博物館 TEL:0977-27-7272

(順不同)

観光施設連絡協議会 会長 千壽 健夫

〒874-0045 大分県別府市鉄輪559-1番地 TEL 0977-66-7931 FAX 0977-27-6657

別府へ遊びに来る旅の思い出。

ぞくぞくと施設がリニューアルして、ますます楽しくなった別府。子どもたちはもちろんのこと、お父さんやお母さんにもきっと素敵な旅の思い出となることでしょう。

マル経資金 1月は3件の推薦が決定 金利は1.85%

相談所は、一月十七日、平成二十三年度第十回目となる小規模事業者経営改善資金（マル経資金）の審査会を開き、申込みのあった3件（千百万円）を審査、推薦を決定した。同資金は、商工

会議所が一定期間の経営指導を行っている小企業者から融資の申込みがあった場合、毎月一回の審査会を経て会頭名で推薦

専門家が的確にアドバイス！

《無料相談会》 毎月開催中

相談所では、事業主が抱える様々な問題を解決するための良きパートナーとなるため、税理士や弁護士などの専門家が、税務及び法律上の諸問題に対してアドバイスを行う「無料相談会」を開催している。現在実施している相談会は次のとおり。

し、㈱日本政策金融公庫から融資するもの。担保・保証人不要で、低金利であることから、小企業者にとって大変有利な融資制度となっている。

今回は、運転資金二件（七百万円）、設備資金一件（四百万円）の申込みがあった。

なお、現在の金利は一・八五％。設備資金については、当初の二年間は金利軽減措置として貸付利率が〇・五％軽減され、一・三五％となる。

適用期限は平成二十四年三月三十一日まで。

申込み・問い合わせは相談所（25・3311）まで。

【金融・経営相談】

▼日時・三月十四日（水）

午前十時～午後四時

▼場所・市役所一階 レセプションホール

【特許相談】

▼日時・三月十四日（水）

午後一時三十分～午後四時

▼場所・市役所一階 レセプションホール

▼完全予約制（相談日の一週間

前までに要予約）

【国際化相談】

▼日時・三月十四日（水）

午後一時～四時

▼場所・市役所一階 レセプションホール

▼完全予約制（相談日の二週間前までに予約）

【法律相談】

▼日時・三月二十八日（水）

午後二時～午後四時（二組三十分）

▼場所・別府商工会議所

▼完全予約制（緊急の場合は、別途対応）

【税務相談】

▼日時・随時（完全予約制）

▼場所・本所提携税理士事務所

▼方式・個別相談（秘密厳守）

【移動経営懇談会】

本所経営指導員が組合などの会合等に出向き、会議所制度や各種融資、共済制度などの事業に役立つ様々な制度について説明を行う団体向けの移動経営相談会を行っている。

対象者は、業種団体や組合、商業者グループ。

定例会などと併せて行うことが可能。

会員事業所への 特別巡回

未だ厳しい経営環境続く

相談所では、マル経資金をはじめとする各種制度の活用や本所への意見要望調査、各共済制度の推進など、会議所の活用と理解をより一層深めてもらうために、会員事業所へ特別巡回を行っている。

九月から十二月の訪問事業所は業種別に製造業六十五件、建設業百四十件、卸業六十八件、小売業（飲食含む）三百八十九件、サービス業百九十二件、その他九件の計八百六十三事業所となっている。

訪問事業所の大部分は、売上の減少に歯止めが効かず、資金繰りが悪化する厳しい状況が続いている。中でも、小規模事業者は、その状況は増している。しかし、新たな対策を行い、この苦境を乗り切るための取り組みを行っている事業所も出てきている。

また、本所へ寄せられた意見・要望については、来年度以降、商工業者支援に繋がる事業として順次、実施をしていく予定。

頑張ってくれる
従業員のために…

そんな社長さんの思いを、
国の退職金制度「中退共」がサポートします。

● 掛金を助成 ● 全額非課税 ● カンタン管理

—— 家族従業員の加入もOK！ ——

平成23年1月から同居の親族のみを雇用する事業所も加入できるようになりました。

詳しくはホームページをご覧ください。

中退共

検索

別府商工会議所

TEL (0977) 25-3311 FAX (0977) 26-2232

NTT
西日本
光、ひろがる、ひびきあう。

フレッツ光

お申し込み・
お問い合わせは

0120-116116

電話番号をお確かめのうえ、お間違いのないようにお願いいたします。
【受付時間】午前9時～午後9時 土曜・日曜祝日も受付中
(年末年始12/29～1/3を除きます。)

NTT西日本 大分支店

10-4642-2



大銀ドーム前で記念撮影する参加者

はじめ、会員や青年部メンバーから十二名が参加した。この日はFC岐阜をホーム（大銀ドーム）に迎えた。試合では、

観光運輸業部会事業

大分トリニータを応援

無敗バスツアーに22人参加

観光運輸業部会（山口巧部会長）は十一月二十日、大分トリニータを応援するバスツアーを実施した。

同ツアーは、本所がスポーツ観戦都市の受け皿づくりと会員

サービスを目的に平成十五年から毎年一回行っているもので、今回が九回目。山口部会長は

前号でお知らせしました、平成二十三年十一月二十日と二十八日に行われた、観光運輸業部の「大分トリニータ応援バス

ツアー」と、理財業部会の「青年実業家17年間の事業成功への歩み」と題した講演会の詳細を紹介いたします。

理財業部会事業

「青年実業家

17年間の事業成功への歩み」

約80名が聴講

理財業部会（神保吉之助部会長）は十一月二十八日、『「母の涙」が継続の力となった青年実業家17年間の事業成功の歩み』と題した講演会を本所にて開催した。会員事業所などから約八十名が聴講。

同講演会は、若くして成功した実業家の経営手法や「おもて

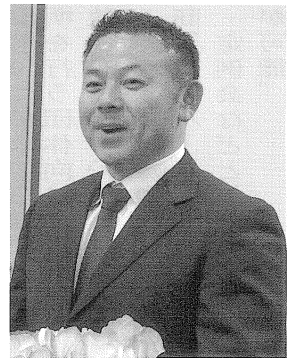
なし」に対する考え方などについて学ぶことが目的。

講師には、別府市内で焼き鳥店など四店舗を展開する有有限会社寿光代表取締役の田村英明氏（写真）。

田村氏は、焼き鳥店を始めるきっかけとなった話や焼き鳥屋に就職したいと伝えた時の母親の涙ながらの反対、出店に至るまでの苦難の道のり、経営者としての考え方、人材採用時に大切にしていることなど、十七年間の歩みを熱く語った。

最後に、観光都市別府で商売をしている者として「特定の誰かだけでなく一人一人がおもてなしの心を持つことが重要」と述べた。

講演会終了後、聴講者からは「社長の熱い思いを感じた」、「今後の参考になる良い講演会だった」、「今日の話を経営に



活かしていきたい」などの声が聞かれ、好評を博した。

〇〇〇ご案内〇〇〇 会員交流会を 8年ぶりに開催

（ご参加お待ちしております！）

本所は、サンバリアアネックスにて八年ぶりに会員交流会を開催します。

同会は、会員相互の親睦と交流を深めていただくことが目的です。当日は、ビュッフェ形式の食事を取りながら交流を楽しんでいただくとだけでなく、企業PRの場を設け、商品のプレゼンや事業所PRチラシの配布、希望事業所とのマッチングなども行いますので是非ご参加下さい。詳細については次のとおり。

▼日時・二月二十八日（火）

受付・午後六時～

開会・午後六時三十分～

▼場所・サンバリアアネックス

▼参加料・一人当たり二千元（一事業所二名まで）

▼その他・名刺等は各自で準備。プレゼンやマッチングを希望の事業所は事前申込みが必要。

▼申込み・問合せは担当 野口・大塚（25・3311）まで。

みらいしんきんは
中小・小規模企業を
全力をあげて応援します



MIRAI

みらい信用金庫

URL <http://www.oitamirai.co.jp/>

一般商業部に所属する会員さんのこれまで歩んできた事業所の歴史を紹介するコーナー。

今回は、自動車・単車販売整備を行っている「押谷スズキ(代表・押谷良明さん)」です。

本所には、平成14年6月20日に加入しています。

『一般商業部会事業』

がんばる企業に

歴史あり!



押谷社長(右)と息子さん夫婦

思い、自
転車に関
する勉強
を始めま
した。そ
して、十
七歳の時
に自転車
販売・修
理を行っ

(押谷さん談)
私は、高校一年生の時、愛媛県松山市に住む伯母夫婦の元へ養子に行きました。高校二年生になり、生まれ育った別府に戻りたいと強く思うようになり、高校を辞め、別府に戻ろうと決めました。しかし、そのことを知った別府の両親から、高校はしっかり卒業した方がいいと反対されました。私は、将来サラリーマンになるのではなく、別府に自分の店を持ちたいと考えていましたので、その想いを何度も伝え、両親を説得することができました。

高校を中退し、別府に戻ってからは、父の薦めや自転車が移動手段としてよく使われていたことから自転車屋を始めようと思いい、自転車に関する勉強を始めました。そして、十七歳の時に自転車販売・修理を行っ

父の熱意、 息子へと受け継がれ

押谷スズキ(亀川浜田町)

伝って欲しい」と言われ、二年間働いた会社を辞め、一緒に店を始めました。八年間働きましたが、その間に車やバイクの整備補助をしながら整備士の資格を取得しました。
様々な経験・技術を学び、昭和三十九年十月に亀川浜田町に「押谷スズキ」を創立しました。創業から五十年が経ち、現在、大分県自動車整備振興会別府支部の支部長を十年務めさせてい

ていた会社に入社し、そこで修理技術を習得しました。しかし、当時、バイクが普及し始めており、私は、これからは自転車からバイクへと変わっていくだろうと感じていました。そこで、会社を退社し、バイク販売・整備を行っている会社に入社しました。この会社で、現在の別府スズキ販売(前)の先代社長と出会い、切磋琢磨しながら働いていました。すると、ある日、その先代社長から「店を出すから手



店舗の外観

ただいています。
私には息子がおり、工業高校卒業後、電力会社に勤めていました。しかし、ある日突然、「親

ことを承諾しました。苦勞させたくないと思う反面、息子の言葉はとても嬉しかったです。

息子は会社を辞めると、(株)スズキ自販大分に就職し、そこで整備や営業の勉強をしました。

そして昭和六十一年に、「押谷スズキ」で一緒に働き始めました。今では、店の事は全て息子に任せています。父親の私が言うのもおかしいですが、良くとやっているといます。

近年、車やバイクは昔ほど売れませんが、今後は益々厳しい時代になると思いますが、息子なら乗り切っていけると期待しています。

(編集子)

自分の店を持つために努力を断やらず走り続けてきた押谷社長の熱意は、その背中を見て育った息子さんへ引き継がれていったのだと感じた取材でした。

会社プロフィール

▼押谷スズキ

(社長・押谷良明)

▼別府市亀川浜田町

0977・67・1133 九九〇一〇六

女性会だより
第39回

慈善パーティーを開催

別府商工会議所女性会（梅野朋子会長）は、ビーコンプラザにて四年ぶりの慈善パーティーを開催する。地域の振興発展と福祉向上の増進、市民・会員の相互交流を目的に開催しているもので、今回で三十九回目。

同パーティーでは、ビール早飲みゲームや女性会有志による華麗な舞踊、協賛事業所や女性会会員提供の豪華景品が当たる

恒例のお楽しみ抽選会など、多彩なアトラクションを用意している。

また、開催に先立ち、午後五時三十分より毎回好評の大分県酒造組合「豊友会（狩生孝之会長）」主催の利き酒会を行い、入賞者はパーティー内で表彰する。

なお、益金の一部を社会福祉協議会に寄贈する。

詳細については次のとおり。

▼日時・三月十七日（土）

開場・午後五時三十分

▼場所・ビーコンプラザ



前回のパーティーのよう

レセプションホール

▼チケット代・三千円

▼問合せは担当・大塚（25・3311）まで。

『別府冬粹彩』
イルミネーションで広がる
愛と夢溢れる幻想の森

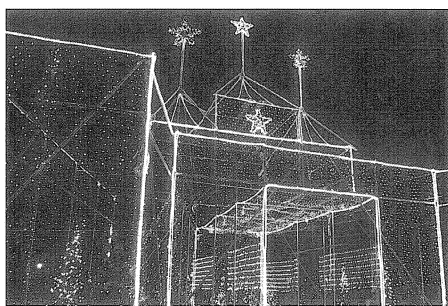
別府YEG

本所青年部（YEG）主催の「別府冬粹彩」が、十二月十一日から一月九日まで、別府公園で行われた。

今年のテーマは「伝えようあなたの想いを」。公園では、二十万球のイルミネーションを使用したお城のミニチュメントや約三十メートルの光のトンネル、数種類の光のオブジェなどが設置されていた。

オープニングとなる十二月十一日には、午後四時二十分から

めり絵コンテストの表彰式やチッカマウガツリー（戦後の別府公園は米軍駐屯地となりキャンプ・チッカマウガと呼ばれ、そこに立てられたツリーの名称）の語り部など、様々なイベントが行われ、午後六時三十分からイルミネーションが点灯した。



お城のミニチュメント

大分県物産検索システム

『物産おおいた』

インターネットにて公開中

大分県では、平成二十年度より農林水産物や工芸品などの県産品を県内外での取引拡大を目的とした検索システム「物産おおいた（http://busanooita.jp）」を

インターネット上で公開している。

同システムは、一般消費者に県産品を紹介している他、流通関係者等に商品の詳細情報を提供している。現在の登録状況は、平成二十三年十二月時点で四百九十八社（二万七千七百五十品）登録されており、百六十五社（三百八十四名）の流通関係者が利用している。

商品登録を行うと、商談会等の情報が送られてくるだけでなく、インターネット販売窓口へのリンクや簡易カタログなどが作成できる。

詳しくは、（財）大分県産業創造機構 地域産業育成課（097・537・2424）まで。

印刷からホームページ制作まで



株式会社 電子印刷センター

〒874-0011 大分県別府市大字内かまど1393番地
TEL.0977-66-5365 FAX.0977-66-5383
E-mail:info@denship.co.jp



http://www.denship.co.jp/

ビジネスチャンスを広げませんか？

会議所ニュース DM発送サービス

別府商工会議所では、お店の広告やチラシを『会議所ニュース』に同封・発送するサービスをしています。

1件あたり14～20円と格安ですので、是非ご利用下さい！

詳しくは、編集担当（TEL25-3311）まで。

発送部数：約2300件（別府商工会議所会員事業所）
料金（税込）：会員30,000円 非会員45,000円



★★★★



★★★★



★★★★



★★★★

【平成23年分確定申告分の納付期限】

◆申告所得税の納付期限

平成24年3月15日（木）

◆消費税及び地方消費税（個人事業者）の納付期限

平成24年4月2日（月）

納税は、お近くの銀行（日本銀行歳入代理店）などの金融機関（ゆうちょ銀行含む）税務署の窓口で受付しています。

また、申告所得税と消費税及び地方消費税（個人事業者）の納税は、金融機関の預貯金口座から自動に振替える「振替納税」が便利です。

まだ、ご利用されていない方は、是非ご利用下さい。

【振替納税の振替日】

◆申告所得税の振替日

平成24年4月20日（金）

◆消費税及び地方消費税（個人事業者）の振替日

平成24年4月25日（水）

お問合せは別府税務署（23-2111）まで。

所得税の確定申告

無料納税相談のお知らせ

所得税の確定申告は、3月15日までに、申告と納税を済ませることになっています。決算書や確定申告の書き方などの無料相談を下記のとおり行いますので、お気軽にお越し下さい。

◆期 間 3月1日（木）～3月8日（木）
（但し、土・日は休み）

◆時 間 午前9時30分～午後3時30分

◆会 場 別府商工会議所 7階大会議室
北浜2-9-1 トキハ別府店7階

◆対象者 所得税確定申告者（青色・白色等）

◆相談員 税理士会別府支部 派遣税理士

※詳しくは別府商工会議所 TEL 25-3311へ

◎駐車場がありませんので、お車でのご越しはご遠慮下さい。

別府商工会議所
別府市青色申告会
税理士会別府支部

毎日の暮らしの中でできる「節電」へのご協力をお願いします。

九州電力では、原子力発電所の停止に伴い、供給力確保のため最大限の努力を行っているところですが、今冬の電力需給は極めて厳しい状況です。

このため、12/1(木)～3/30(金)の平日は、お客さまの生活や経済活動に支障のない範囲で節電をお願いします。

特に12/26(月)～2/3(金)の平日の8時～21時(年末年始12/29～1/4を除く)については、さらに需給状況が厳しくなるため、5%以上を目標に「節電」へのご協力をお願いいたします。

九州電力株式会社

■ 節電取り組み事例

空
調

- 使用していないエリアは空調を停止しましょう。
- 使用する場合は、使用エリア内の室温19℃を心がけましょう。

照
明

- 使用していないエリアや不要な場所の消灯を徹底しましょう。
- 事務室、店舗等の照明を半分程度間引きしましょう。

O
A
機
器

- 使わない機器はプラグを抜いておきましょう。
- 長時間同席を離れる際は、OA機器の電源を切るか、スタンバイモードにしましょう。

冷
凍
冷
蔵

- 業務用冷凍・冷蔵庫の台数を限定しましょう。
- 冷凍・冷蔵のショーケースの消灯、凝縮器の洗浄を行いましょう。

※ 上記の取り組み事例については、資源エネルギー庁の「課程の節電メニュー」から抜粋しています。

- 節電を意識しすぎるあまり、保健衛生上、安全上及び管理上不適切なものとならないようご注意ください。

【お問合わせ先】

九州電力株式会社 別府営業所 （電話 0120-986-503）

ジョブカフェおおいた 別府サテライト 毎月市役所にて出張相談会を開催

別府サテライトでは、就職相談や企業情報、就職支援情報の提供を行うため、毎月第二水曜日に市役所にて、出張相談会を行っております。参加費は無料。三月の開催は次のとおり。

▼日時・三月十四日（水） 午前
十時～午後四時（午後0時～一時を除く）

▼場所・市役所五階 大会議室
▼対象者・おおむね三十五歳未満の求職者（学生含む）とその家族
※予約がなくてもご相談いただけますが、予約された方を優先致します。

お問合せは（0977・27・5988）まで。

編集後記

二月十四日は聖・バレンタインデーでしたが、今年も例年と変わりなく、世話チョコ・友チョコ・親チョコを渡して終わりました。本命チョコを渡す日は来るのか心配です。
坂元

市が「赤ちゃんの駅」 登録施設を募集中



別府市では、乳幼児を抱える保護者の子育てを支援するため、外出中に授乳やおむつ替えなどで立ち寄ることができる施設を募集している。登録された施設は「赤ちゃんの駅」と呼ばれ、目印となるステッカーなどが配布される。詳細については次のとおり。

▼登録施設全て、もしくはいずれかを提供できる施設

- ・おむつ替えのための場所
- ・授乳のための場所
- ・ミルク用のお湯の提供

▼申請方法

登録申請書に記入後、市役所児童家庭課へ提出（郵送可）。申請書は、同課にあるほか、市ホームページからもダウンロード可能。

▼登録認定

認定施設にはシンボルマークが配布され、店頭などに提示。また、市ホームページにて周知される。

▼問合せ先

別府市役所児童家庭課（21・1427）

あったか生活始めませんか？



寒い冬は血行が悪くなり、関節の痛みが起こりがち。そんな時はじっくりお風呂に入ると血流が促され、身体がほぐれやすくなります。

そこで、今回はお風呂で出来る肩こりの解消法をご紹介します。
温かいお風呂に浸かり、心も身体もぽっかぽかになりましょう！

ポイント

- ・体調に合わせて行いましょう。
- ・持病のある方は主治医に相談してから活用しましょう。
- ・息を止めずに行いましょう。
- ・40度以下の熱くないお風呂の温度で行いましょう。

水分をしっかり摂ることをお忘れなく！
入浴時、入浴後は大量の汗をかくので血液の粘度が上がります。高齢者や動脈硬化などの方には脳血栓や心筋梗塞などを起こしやすくなります。
入浴30分前と入浴後には、水分補給を十分行いましょう。



その1

1: 先ずはリラックス



2: 両肩（首）をすくめ3秒保持



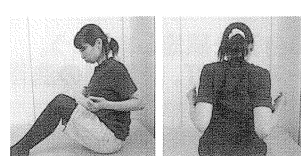
3: 脱力し戻します

その2

1: 先ずはリラックス



2: 両腕を後ろに引き3秒保持



3: 脱力し戻します

その3

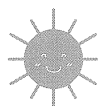
1: 先ずはリラックス



2: 首を斜め前横に傾け3秒保持
（手で肩を押さえても可）



3: 脱力し戻します



別府市 温泉と運動プログラム研究会 推奨

お問合せ先
別府市健康づくり推進課
TEL 21-1117