



「中央体育館仮設事務所」



目黒区立中央体育館

検索

〒152-0003 目黒区碑文谷1-18-14 碑小学校屋内プール内5階  
TEL：03-3714-9591 FAX：03-3714-9540



目黒区立中央体育館（改修中）

## 中央体育館 代替事業（教室）がスタートしました！

現在、改修中の中央体育館では、代替事業の各教室を「南部地区各住区センター」にて開催しています。お近くの方、ご興味のある方のご参加、お待ちしております。

リフレッシュ  
ヨガ教室



フラダンス  
教室



次回の募集は  
12/15 発行  
めぐろスポーツニュース  
に掲載されます



弓道を始めたい  
人への基礎教室

開催場所	実施教室(全10回)	曜日	時間
①月光原住区センター (第1・2会議室)	リフレッシュヨガ	木	9:30～10:30 10:45～11:45
	ピラティス	金	13:30～14:30 14:45～15:45
②向原住区センター (第1・2会議室)	エアロビクスダンス	火	9:30～10:30
	シニアピラティス	火	10:45～11:45
	シニアヨガ	水	9:30～10:30 10:45～11:45
③原町住区センター (第1・2会議室)	フラダンス	木	10:30～11:30 13:00～14:00
	ヨガで健康ライフ	木	14:30～15:30
④大岡山東住区センター (第1・2会議室)	太極拳	水	13:00～14:00 14:30～15:30
	らくらくヨガ	水	18:30～19:30 19:45～20:45
⑤碑住区センター (第2・3会議室)	弓道を始めたい人への基礎教室	金	18:30～19:30

※詳しくはお問い合わせください

エアロビクス  
ダンス教室



ピラティス  
教室

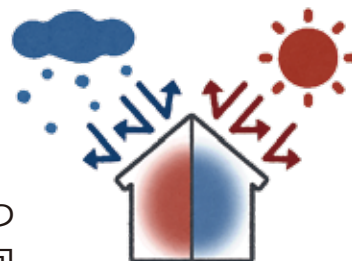


# 冬に向けて足の冷え改善運動

寒い冬に増す「冷え」や「むくみ」は下半身の血流が大きく関係しています。



冷えは安眠を妨げたり、抵抗力が落ちて体調不良になる等、悪循環に繋がる事があります。寒くて外で運動するのはムリという方にも、お家の中で簡単に出来る運動をご紹介します。下半身の血流を良くして、「冷え」「むくみ」の改善を目指しましょう。

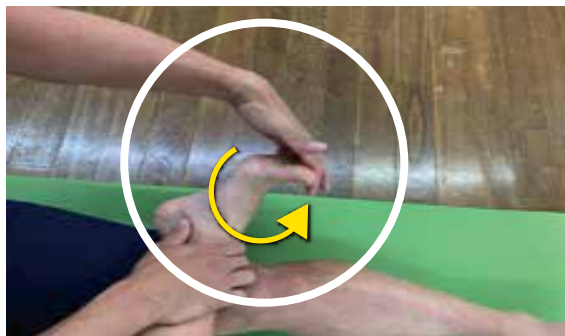


## 【指先を動かす】



足の指先を一本ずつ前後左右や大きく回しながら動かします。指がくっついたり曲がったまま固まっていると、血液の流れもうまく流れません。つま先まで流れが良くなる様にゆっくり気持ち良くほぐしていきましょう。

## 【足首をまわす】



足の指の間に手の指を入れて握手をする様に握ります。力を入れすぎない様にゆっくりと大きく動かしながら足首を回します。数回回したら反対にも回しましょう。



## 【ふくらはぎ・ふとももの運動】



膝を伸ばした状態で力を入れてつま先を【内側・外側】【前・上】と交合にキープする。



**5秒×3回×3セット**



ふくらはぎとふとももを伸ばしたり縮めたりする事で血液循環を促し筋肉の動きも良くします。

