



目黒区立中央体育館（改修中）



「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

イベント報告

スポーツの秋！を楽しみました。



～スポーツde障がい者交流会～

11/3（祝）スペシャル
オリックス日本・東京のご協力を得て、八雲体育館にて『障がい者交流会』を開催しました！当日は、多くのボランティアに支えられ、午前は「バスケットボール」、午後は「パラスポーツ」のフライングディスク・ボッチャを楽しみました。来年も開催予定です！

中央体育館 冬の教室 募集案内

2019年 1・2・3 月開催 全10回



開催場所	教室名	曜日	時間	開催日(全10回)	対象	定員	締切
①月光原住区センター (第1・2会議室)	リフレッシュヨーガ	木	9:30～10:30 10:45～11:45	1/17～3/28 ※3/21は休み	高校生以上	25	1/8
	ピラティス	金	13:30～14:30 14:45～15:45	1/18～3/22		25	
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	1/15～3/19	高校生以上	15	1/8
	シニアピラティス	火	10:45～11:45				
	シニアヨーガ	水	9:30～10:30 10:45～11:45	1/16～3/20	60歳以上 15 15		
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	1/17～3/28 ※3/21は休み	高校生以上	20 20	1/10
	ヨーガで健康ライフ	木	14:30～15:30		60歳以上	20	1/8
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	1/16～3/20	高校生以上	15 15	1/8
			らくらくヨーガ			水	
	弓道を始めたい人への基礎教室	金		18:30～19:30			

★申し込み開始は 12/15(土) めぐろスポーツニュース発行日から

【申込方法】

1 専用申込書

仮設事務所にて配布の申込書または中央体育館公式HPからダウンロード [中央体育館](#) 検索 仮設事務所窓口へ持参、もしくはFAXにて送信。※送信後はお電話にて事務所側の着信をご確認ください。

2 目黒区公式HP

目黒区公式ホームページ(トップ) → イベント情報 → スポーツ よりお申し込みください。
※HP (<http://www.city.meguro.tokyo.jp/>) からの申し込みは募集期間のみ有効です。

3 ハガキ

①教室名と時間 ②住所 ③参加者氏名(ふりがな) ④電話1と2(1で連絡がつかなかった場合の連絡先)
⑤生年月日 ⑥年齢 ⑦性別 ⑧区外在住者で区内在学・在勤の方は名称と所在地を明記 ※締切日必着

大きく身体を動かして 冷えないカラダ作りトレーニング

気温が低くなり、外に出て活発に動く事が少なくなりがちな冬こそしっかりと身体を動かして筋肉量を維持もしくは上げられるようにトレーニングをしましょう。



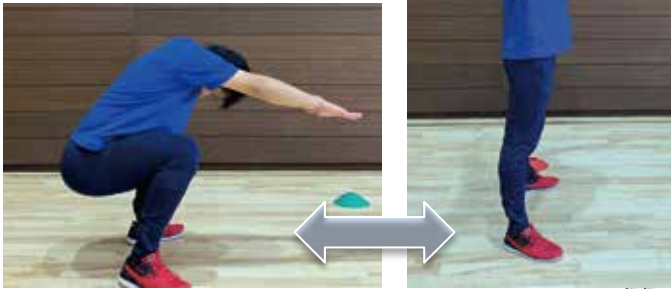
✓ こんな人には筋トレが必要！

- ❑ 身体・手足が冷える（冷え症）
- ❑ 年末年始外食が多くなる
- ❑ 来年の夏までに健康的にダイエットしたい
- ❑ 冬に食欲が落ちてしまう

トレーニングは強くなる為だけでなく、血流をよくしたり柔らかい身体を作ったりと、健康な身体作りにも必要です。

たくさんの筋肉を動かそう

肩甲骨を意識して上半身を大きく動かす

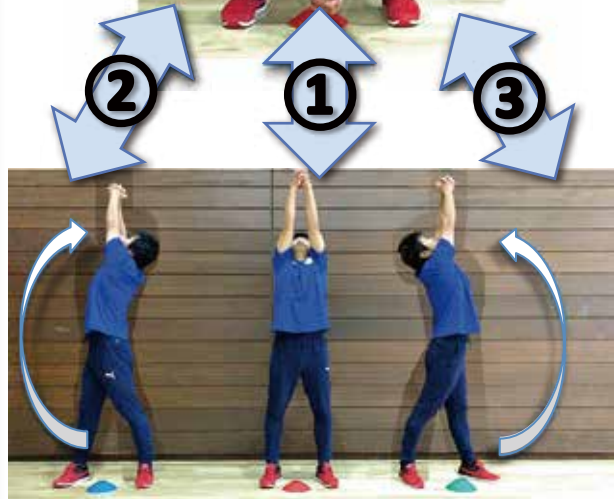


腕をしっかり前に伸ばしたら胸とおへそを奥に引っ込めるようにして背中を丸く

足は肩幅より広くつま先を向けるように



上半身を大きく動かしたスクワット
①・②・③の動きを繰り返す



スクワットは背中をまっすぐに伸び上がる時は肘をまっすぐにつま先で地面を押すように伸びましょう

注意

身体が冷えている時に急に強く動くと怪我に繋がる恐れがあります。準備運動等や柔軟等、軽い運動から身体を動かすようにしましょう。トレーニングを行う際は体調を整えて、自分に合った負荷や回数の設定をしましょう。