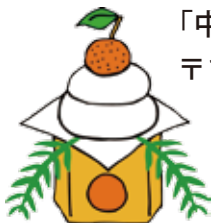




目黒区立中央体育館（改修中）



「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



謹賀新年



新年あけましておめでとうございます。

皆様におかれましては良いお年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

中央体育館においては、昨年8月より老朽化の為、大規模改修が実施されており区民の皆様には大変ご迷惑をおかけしております。現在は、碑小学校屋内プール内5Fにて、スポーツ施設予約と体育祭の受付業務、また、南部地区の各住区センター（月光原・向原・原町・大岡山東・碑）にて教室の代替事業を実施しております。規模は小さいですが、各教室ご利用の皆様の元気・健康づくりをお手伝いしております。

体育館完成後につきましては、バリアフリーも整い、どなたでもご利用できる素晴らしい施設となります。健康で明るい地域づくりに貢献する為、職員一同力を合わせて事業展開に取り組んでまいります。

本年が皆様にとって健康で幸多き年となりますよう祈念申し上げます。

館長 金山 和也



New

弓道を始めたい人への基礎教室 を開講します！

弓道をこれから始めたい方に向けた初心者教室です。

- [対象] 高校生以上
- [開催] 1/18～3/22の毎週金曜
- [時間] 18:30～19:30
- [定員] 20名
- [受講料] 5,000円
- [申込期間] 12/15(土)～1/10(木)
- [会場] 碑住区センター・2階会議室
- [指導] 目黒区弓道連盟

ゴム弓で弓道の射法八節を実習する初心者向けクラス。基本射型の習得に必要な技術を練習します。

※中央体育館は工事中の為
碑住区センターにて開催

ゴム弓は弓道の第一歩！正しいフォームを身に付けます！



締切 1/10(木) 詳しくはお問い合わせください。 ☎ 03-3714-9591

冬の強張った身体を ゆっくりリセット

気温がグッと低くなり、寒さが続いています。気温が低くなると、エアコンを入れたり厚着をしたりしても身体に力が入ったり、冷えて筋肉の動きが悪くなり固まりやすくなっています！日頃気をつけて運動を行う事も、温かい食事やお風呂で体温を維持する事もとても大切ですが、それ以外にプラス1としてゆっくりとストレッチ等で身体をほぐす事をしてみましょう！
今回は上半身のストレッチをご紹介します。



【首・肩のリセット】

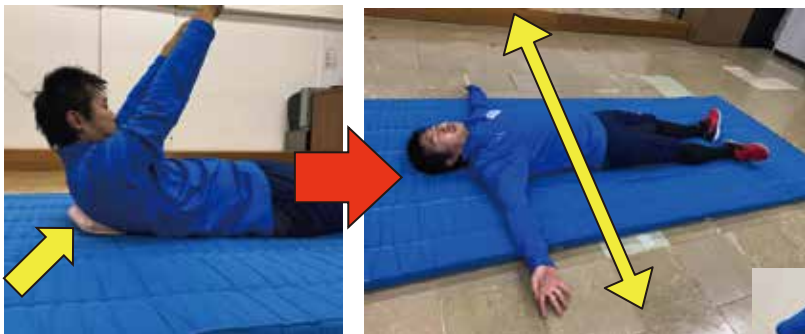
人間は前を向いて作業をする為、首も肩も前に出た状態で固まりやすく、その為、首痛や肩こりに繋がる事が多くなります。
普段と逆の動きで身体をリセットしましょう。

足を伸ばして楽に座ります

- ①腕を後ろに伸ばし、肩より少し狭く、できるだけ遠くに手を着くようにします
- ②肩を後ろに回し、胸を前に開くようにします
- ③アゴを上に向け、首を伸ばします



【寝転がってリセット】



【首横のストレッチも合わせてやってみよう】

耳の上にひっかけるように手をかけ、ゆっくりと肘の方に頭を倒していきます。腕の重さだけで気持ちいいところまで伸ばしましょう。



↑タオル等

タオル等、柔らかい物を好きな高さになるように丸めて肩甲骨と肩甲骨の間に入れ、その上に寝転がるだけ。自然に肩が後ろになり、胸を大きく広げられるので胸まわりから肩にかけてのストレッチになります。

