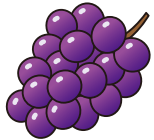


# 中央体育館だより

毎月発行：令和元年10月1日

10月号 VOL.134



「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



中央体育館完成イメージパース(改修中)



## 中央体育館

2020年

4月

1日

(水)

# リニューアルオープン します。



中央体育館は昨年7/1から大規模改修工事のため休館していましたが、令和2年4/1から業務を再開いたします。新設のトレーニングスタジオを含め、各室の貸し切り利用料金は一部改訂となります。施設貸し切りの予約は12/1から抽選申し込みが可能(区民団体のみ)となります。



8月下旬



9月下旬

現在の様子

中央体育館は、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会においてテコンドーの公式練習会場として使用されます。

# 首コリ・肩コリをストレッチで改善しよう

季節の変わり目、皆様体調は如何でしょうか？さて、今回は多くの方が抱えている首コリ・肩コリを少しでも改善させるための簡単にできるストレッチをご紹介します。



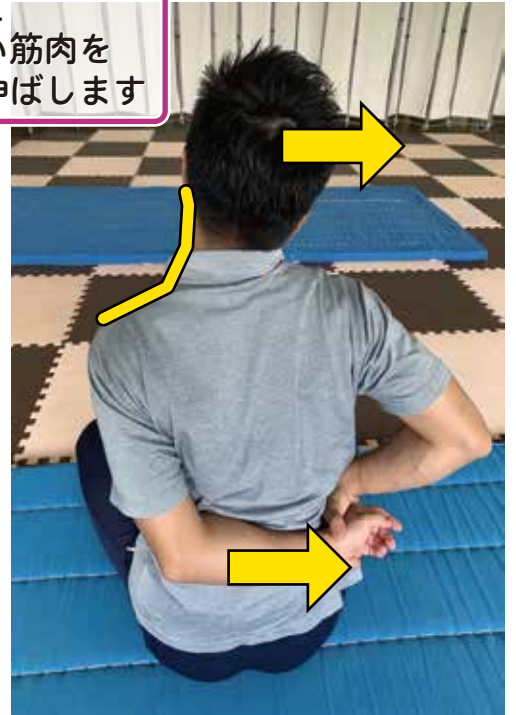
## 【座ってできる首～肩のストレッチ】



固くなって動きが悪い筋肉をゆっくり伸ばします

◀ 楽な姿勢で後ろ手で手首を持ち、首を倒しながら同じ方向に腕を引きます。

ゆっくりと深く呼吸をしながら、少しずつ動きが大きくなるように1～3回行ってください。



## 【肩(前面)～胸にかけてのストレッチ】



◀ 手は肩と同じ高さか少し上に着くようにし、壁に手を当てて固定します。

胸から腕の先まで広げるようにゆっくり伸ばします

手を固定したら、身体と顔を手と反対の方向にゆっくりと向けていき、胸を大きく開きます。



コリは筋肉の動きが悪くなって起こる事が多い為、上記のストレッチで少しずつ筋肉を大きく動かしながら、コリの改善を目指してみてください。また、同じ姿勢を取る・携帯を見る時間が長い等、普段の姿勢が原因だと感じる方は、その時間の間に少しでもストレッチを入れて頂くといいかもしれません。是非お試しください。首コリ・肩コリと一言で行っても、原因は様々で、人によって症状も異なります。痛み等の症状がひどい場合は、病院への受診をお勧めします。

協力:(株)SCJ