

中央体育館だより

毎月発行：令和元年11月1日

11月号 VOL.135



「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)

令和2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月1日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月1日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月1日から抽選申し込みが可能(区民団体のみ)となります。

空き施設予約は令和2年1月15日午前8:45～申し込みが可能となります。

■ 貸切利用料金

利用時間帯		区民団体				区外団体			
		午前 9:00-12:00	午後① 12:20-15:20	午後② 15:40-18:40	夜間 19:00-22:00	午前 9:00-12:00	午後① 12:20-15:20	午後② 15:40-18:40	夜間 19:00-22:00
競技場	全面	12,300	15,400	15,400	18,400	24,600	30,700	30,700	36,900
	半面	6,150	7,700	7,700	9,200	12,300	15,350	15,350	18,450
第1格技室(畳)		1,900	2,300	2,300	2,800	3,700	4,600	4,600	5,600
第2格技室(フローリング)		2,700	3,400	3,400	4,100	5,500	6,800	6,800	8,200
弓道場*		1,100	1,400	1,400	1,800	2,200	2,900	2,900	3,500
エアライフル場*		2,800	3,500	3,500	4,200	5,600	7,000	7,000	8,300
トレーニングスタジオ*		500	600	600	700	900	1,200	1,200	1,400

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。

▼9月下旬



現在の様子

▼10月下旬



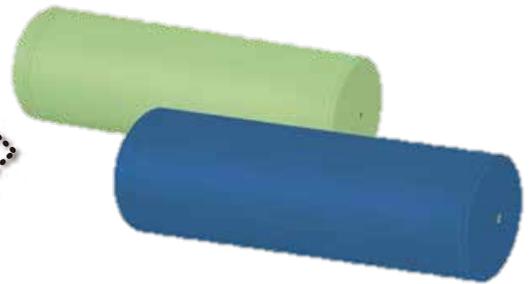
簡単

お腹側をゆるめてセルフ腰痛ケア



腰痛などの痛みのある個所の周りは筋肉が固くなり、それが広がっていくことがあります。腰とお腹は、前後・左右とも繋がっている部位の為、腰を動かしたり触ったりするだけでなく、お腹側から緩めてあげる事も1つ有効な腰痛ケアの手段となります。

まずは、ポールをご用意ください。太さは15cm
くらいの物で固さはお好みです。しっかりと巻
いたバスタオルやマットでも代用できます。



【ポールに乗ってゆっくりと深呼吸】

※簡単に・楽に行う



- ① おへそを目印に、ポールの上に身体を乗せます。
- ② ゆっくりと深呼吸をしながらお腹の力を抜いていきます。
- ③ 30秒～1分を目安に行ってください。

【方向を変えて少しずつ場所を変える】

※左右・上下にズラす

顔の方向を変えて、顔と反対におしりを傾けるようにして、お腹の横にポールが当たるようにします。

30秒～1分を目安に深呼吸をしながら力を抜きます。



安全に関する注意

- ※食後すぐに行うと胃液が逆流する場合がありますので、控えてください。
- ※内臓部分はデリケートな為、グリグリと押し付けるような動きはやめましょう。
- ※腰痛の症状は様々です。ひどい場合は病院への受診をお勧めいたします。