



「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



抽選申し込みが
始まりました

中央体育館「4月貸切予約」のご案内

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。「4月貸切予約」の抽選申し込みは12月1日よりスタート。リニューアル後は、トレーニングスタジオが新設され、各室の貸切利用料金も一部改訂となります。貸切のご予約は→目黒区HP/オンラインサービス/施設予約システム(スポーツ施設)から※団体登録が必要です。

		区民団体	区外団体
4月貸切予約分	抽選申込期間	2019年12月1日(6:00から)～31日	抽選申込不可
	結果表示期間	2020年1月6日(6:00から)～15日(0:00まで)	
	料金支払期間	2020年1月6日～14日※開館時間内	
空き施設	空き予約開始	2019年1月15日(8:45から)～	
	料金支払期間	予約をした日(予約日)から8日以内に手続きしてください。 ※予約申し込み時に支払い期日がシステム画面に表示されます。	
	支払場所	中央体育館 仮設事務所(碑小学校屋内プール内5階) または、各体育館窓口(開館時間内)にてお支払ください。	

仮設窓口「年末年始休館日」のお知らせ

※目黒区各体育施設共通



※1月5日(日)9時より開館致します。

次回教室開催のお知らせ

工事期間中、南部地区各住区センターにて開催していましたが12月を持ちまして終了いたします。次回は、中央体育館にて4月より開催いたします。募集開始は2/15～。募集案内は2月15日発行の「めぐろスポーツニュース」に掲載いたします。



▼10月下旬



現在の様子

▼11月下旬



イスを使った運動



すっかり寒くなりましたが、皆様体調はいかがでしょう？
寒いと筋肉が収縮して硬くなりやすく、柔軟性も低下します。
屋内での運動を行うことや、身体を温めて筋肉の柔軟性を確保するなど、日頃から運動の習慣をつけていきましょう。



【まずは基本姿勢】

- ◆ イスに深く腰をかける
- ◆ 背筋をまっすぐに
- ◆ 膝が90度に曲がるくらいの高さ
- ◆ 視線は前に向けアゴを引く
- ◆ 地面にしっかりと足をつける
- ◆ 手は腿上に添える様に置く



【太もも前の運動】



まっすぐになるまでヒザを伸ばします。(つま先も上に向けて)腰が曲がりたり頭が後ろに倒れないように、上半身にも力を入れて姿勢を支える。

【ふくらはぎの運動】



つま先(親指側)に力を入れて床を押す。ヒザが外に開いてガニ股になってしまわない様に注意。

【お腹の運動】



後ろに転倒しないようイスや座る場所を持ってヒザをまっすぐ高く上げます。

- ◆ 姿勢を作るために安定した場所で行う様にしましょう
- ◆ 御自身の体力・筋力に合わせた回数で実施しましょう
- ◆ 運動中痛みが出た場合は無理をせず中止してください

協力:(株)SCJ

