

中央体育館だより

毎月発行：令和2年1月1日

1月号 VOL.137



中央体育館完成イメージパース(改修中)



「中央体育館仮設事務所」



目黒区立中央体育館



〒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



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。当館においては、一昨年7月より老朽化の為、大規模改修が実施され大変ご迷惑をおかけいたしました。4月1日（水）より開館する運びとなりました事をご報告いたします。

リニューアル後は、バリアフリーも整い、どなたでもご利用いただける素晴らしい施設となります。元気・健康づくりのお手伝いと、健康で明るい地域づくりに貢献するため、また、大勢の方々にご利用いただける施設となるよう、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。どうぞよろしくお願い申し上げます。

なお、4月の開館に先立ち、来る3月29日（日）に『オープニングイベント』を開催予定です。ご家族お揃いでご来館くださいますようお願い申し上げます。

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



中央体育館「4月貸切予約」のお知らせ

中央体育館の「4月貸切空き予約」は1月15日（水）午前8:45～から予約可能となります（先着順）

※ご予約には団体登録が必要です。

4月貸切予約	空き施設	空き予約開始	2019年1月15日（8:45から）～
		利用料金支払期間	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）にてお支払いください。

※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



▲11月下旬



▲12月下旬

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。



冬の寝起きに注意

すっかり冬の空気に包まれて、寒さも本格的になってきていますが、体調管理は大丈夫でしょうか？この時期になると「朝起きた時に身体が痛くて動けない」という事を耳にします。これは、寒くなると意識していなくても身体が強張ってしまい、更に睡眠で体温が落ちるため、動きが悪くなり、起きた際に痛みを感じる事があります。そんな時は、ゆっくり、少しずつ身体を動かしてから動く様にしましょう。



手指の運動

ゆっくりと、指を開いて閉じてを行い、できる方は少しずつ速く・強くしてみる。

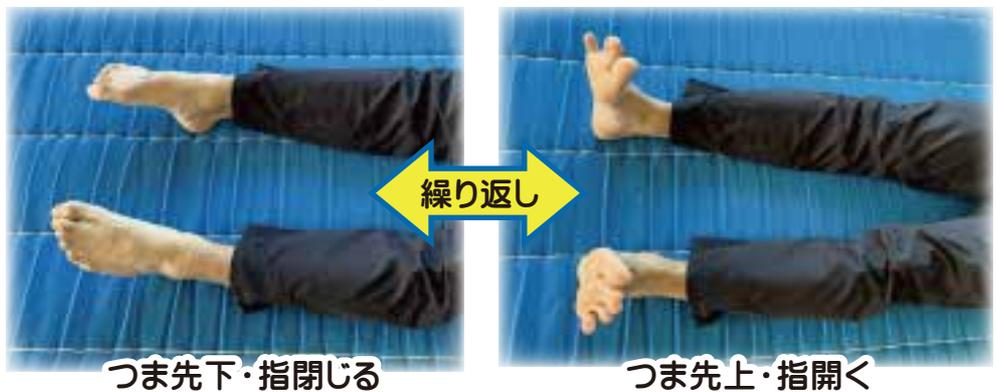
目安：10回×2セット



足首と指の運動

足首の曲げ伸ばしと同時に、指の開閉を行う。できる範囲で少しずつ大きく動かせる様に。

目安：10回×2セット



つま先下・指閉じる

つま先上・指開く

その他



深呼吸と合わせて伸びる



手首・足首をグルグル回す

【冬の水分補給について】 冬でも暖房により汗をかいたり、空気が乾燥している為、身体から水分が失われています。適度な水分補給を心がけましょう。足が「つる」等の予防にもなります。