

毎月の新情報を『館だより』でご案内！「中央体育館公式ホームページ」からもご覧いただけます！

中央体育館だより

毎月発行：令和2年2月1日

2月号 VOL.138



『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



目黒区立中央体育館

4/1(水) リニューアルオープン



▼競技場



▼観覧席

中央体育館「貸切予約」が始まっています

2018年7月から大規模改修工事を行ってきました中央体育館が今春 4月1日(水) オープンいたします。※施設貸切のご予約は→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)からご予約ください。

		区民団体	区外団体
貸切予約	抽選	抽選申込不可	
	抽選		
	抽選		
貸切予約	空き施設	利用予定月3ヶ月前の15日(8:45から)～	
	貸切	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。	
	貸切	各体育館窓口(開館時間内)にてお支払ください。	



▼武道棟

※3/29(日)「リニューアル記念スポーツフェスティバル」が開催されます。事前プログラムは2/15発行「めぐろスポーツニュース」をご覧ください。

▼弓道場



運動不足を解消! トレーニング

皆様、日頃運動をすることを心がけていますか? 寒い時期は特に普段と違い、外に出る事が少なくなってしまうため、ついつい食べ過ぎてしまったりする事がありますね。そんな「運動不足」を解消する為の簡単なトレーニングのご紹介です。

空いている時間やテレビを見ながら等、気軽に生活の中に運動を取り入れてください。



【上半身】胸・背中・お腹を大きく動かす。



息をゆっくりと胸に吸い込みながら腕を外に開き、肩甲骨を寄せる様に背中を縮めて行きます。



息を最後まではききる様にしながら、腕を前に伸ばし、胸とお腹を縮めて背中を開きます。

【下半身】太ももの前



背中をまっすぐにして座ります。できるだけつま先を高く上げてヒザを伸ばします。

【下腹部】身体の中心



背筋を伸ばしたままヒザをおへその位置より高く上げます。ヒザが外に開いてしまわない様に内側に力を入れながら真っすぐに上げます。

協力:(株)SCJ

- ★ 10回ずつを目安に運動を試してみましよう。余裕があれば繰り返しおこなってみてください。
- ★ トレーニングをしている際に痛みが出た場合は無理をせずすぐに中断しましょう。