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3月1日
3 月号 VOL.139

『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「仮設事務所」閉鎖のお知らせ

2018 年 8 月に開設しました、「仮設事務所（碑小学校屋内プール内 5 階）」は、移転に伴い 3 月 1 日より営業時間が 17 時までとなります。また 15 日をもちまして仮設事務所は閉鎖いたします。皆様のご協力とご理解をお願いいたします。

3月		4月
仮設事務所 3/1(日)～15(日) 9:00～17:00	仮設閉鎖（休　館） 16(月)～31(火)	中央体育館 4/1 オープン

「中央体育館 公式ホームページ」をリニューアルしました！

https://meguro-taiiku.com/ 公式ＨＰでは『最新の情報』をご案内しています。ご利用ください。

スマートフォン対応

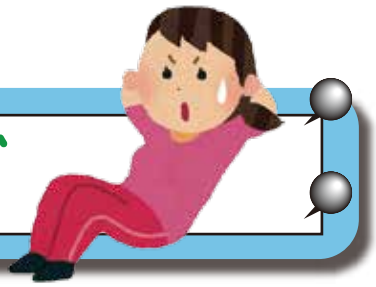
「館だより」の最新号もご覧いただけます。

バスケットボールやってるかな？

『一般公開』の個人利用で調べてみよう。

第 1･3･5 週の木曜 19:00 からだ！

簡単！腹筋トレーニング



腹筋は身体の中心で大切な役割（姿勢を支える・内蔵を支える等）をしており、意識していなくても働いてくれていますが、何もしなければ弱くなってくるのは他の筋肉と同じです。弱くなってくると色々な弊害が出やすくなるため、鍛え方がよく分かわからないという方に、簡単にできる腹筋トレーニングのご紹介です。

その① 上体倒し

基本姿勢

ゆっくり
繰り返し

ゆっくりと上体を後ろに倒す

ひざを曲げて座り、
腕をひざ上で前に伸ばします。

ゆっくり息を吐きながら、おへそを奥に押し込むように力を入れて後ろに倒れます。
背中は丸くするようにしましょう。
手の平がひざの上に来るのが目安です。

その② かかとタッチ

左右交互に
繰り返し

腕をかかとの方へ伸ばしてタッチ

床やマットの上で仰向けになり、ひざを曲げます。腕を横に広げて、頭から背中を少し浮かせます。

ゆっくりと息を吐きながら、上半身を横に倒して行き、手でかかとをタッチします。

ひざをしっかり曲げると簡単になりますが余裕がある方は少しかかとを遠くにして手を伸ばし、しっかり体が横に曲がるようにしてみましょう。

【注意】

運動中に痛みが出る場合は
無理をせずに中止してください。

協力：(株)SCJ