



〒152-0002 目黒区目黒本町5-22-8 TEL：03-3714-9591
FAX：03-3714-9540



目黒区立中央体育館



4/1より『受付窓口』のみ
オープンいたします。

中央体育館 リニューアルオープンについて



平成30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は、バリアフリー化を図るとともに新たにトレーニングスタジオを設けるなど、どなたにも利用しやすく、多様なスポーツ・レクリエーションに親しむことができる施設となりましたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止における区立体育施設の一部休場を受け、令和2年4月30日（木）まで休場することとなりました。4月貸切利用予約分のご返金、また、5月以降の施設使用料のお支払いなど、施設予約システムに関するお手続きにつきましては、受付窓口のみスタートいたします。

受付時間 9:00～22:00（ご返金・お支払いのお手続きは21:00までをお願いいたします。）

オープンに向けての避難訓練を実施



オープンが迫る3月下旬、改築された中央体育館にて、碑文谷警察署の協力のもと『避難誘導訓練』が実施されました。2020オリンピック・パラリンピックの公式練習会場となっていることから、警備的目線の心構えの講習を受け、日頃からの対策、危機意識の向上の必要性を学びました。これは、日常生活における指針にも繋がる、大事な機会となりました。



あなたの足は大丈夫？



下半身の筋力確認+トレーニング

まずは下半身の筋力が衰えていないか？ 確認しましょう。



イスに座った状態から片足を上げたまま立ちます。立てなかったり、上げた足が下に着いてしまう場合は、下半身の筋力が弱くなっている可能性があります。イスが低くなるとより強度が上がります。

元気に歩くためにトレーニングを！

毎日少しずつできるように簡単なトレーニングのご紹介。



イスの前に立ち、イスにお尻が着くまでゆっくり膝を曲げます。お尻が着いたらすぐに立ち上がります。上半身の姿勢はまっすぐに、腰が曲がらない様に手を胸に当てて行うとやりやすいです。

足を前後に開き、前と後ろの膝をゆっくり曲げながら身体を下げて行きます。フラフラしない様に上半身もまっすぐにします。足を大きく開くと強度上がるので、はじめは無理をしない幅で行ってください。

運動中に痛みが出た場合は無理せずすぐに中止しましょう。

