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3年2月5日

2 月号 VOL.150

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

「開館」時間について

緊急事態宣言の再発出に伴い、令和３年１月９日から緊急事態宣言解除の日（令和３年２月７日（予定））まで目黒区立体育施設の開館時間を午後８時までに短縮いたします。緊急事態宣言解除後は、また変更となりますので、中央体育館公式サイトまたは、お電話等で、ご確認ください。

「一般公開」開催一覧 ※緊急事態宣言解除の日（令和３年２月７日（予定））まで

会　場	プログラム	対　象	定員 ※先着順
競技場	~~バスケットボール~~	休止中	50 名
	バドミントン（午前）	高校生以上	48 名
	~~バドミントン（夜間）~~	休止中	
	ソフトテニス（午前）	高校生を除く 18 歳以上	28 名
	~~ソフトテニス（夜間）~~	休止中	
	~~卓球~~	休止中	
	スポーツ広場	毎月第１・３週開催	50 名
	さわやかリズム健康体操	高校生以上	45 名
第１格技場（柔道場）	シニアストレッチ健康体操	65 歳以上	20 名
	シニアリズム健康体操	60 歳以上	20 名
	親子リズム体操	２～５歳とその保護者	10 組
	合気道	中学生以上	24 名
	~~空手道~~	休止中	20 名
	柔道	小学生以上	30 名
第２格技場（剣道場）	なぎなた	※水曜のみ、小学生以上	30 名
	こども剣道	6 歳以上、**マスク着用**	15 名
	※剣道	※水・日・祝のみ、中学生以上、**マスク着用**	30 名
	初心者剣道	中学生以上、**マスク着用**	30 名
	※居合道・杖道	※20：00 までの短縮、高校生以上	30 名
弓道場	※弓道	※20：00 までの短縮、中学生以上	12 名
エアライフル場	※エアライフル	※土・日・祝の 16：30 まで、有資格者	4 名
	ビームライフル	※10 歳以上、要当日電話予約	4 名
トレーニング室	※トレーニング	※20：00 までの短縮、高校生以上、**マスク着用**	8 名

・参加にはチェックシートの提出が必要です　・当面の間、消耗品（ラケットなど）の貸出はありません。各自持参ください。
・過度なトレーニングはお控えください。水分補給を適宜行い、ご自身で体調管理をお願いいたします。
・変更事項については、随時、目黒区立中央体育館サイトにてご案内いたします。

２月　一般公開プログラム中止・変更のお知らせ

2月	**11日（木･祝）祝日プログラムに変更**（ 柔道 、こども剣道 は休み ）
	23日（火･祝）祝日プログラムに変更（ ソフトテニス、シニアストレッチ健康体操、空手道 は休み ）

トレーニング News

今月は レッグエクステンション

導入されましたマシーンのご紹介です。

レッグエクステンション（鍛えられる筋肉もも前）

- ◆階段の上り下りが辛くなってきた
- ◆歩いているとふらつく
- ◆膝まわりの筋力をつけたい

①重量を選択

②イスの調整

＊ひざが回転軸の位置

③パッドの調整

＊足首に乗せるイメージ

③動作を繰り返す

＊「少し重い」と感じる重さで連続１０回
＊お尻はシートから離さない
＊プレートをガチャガチャさせない