



「緊急事態宣言」の延長に伴う「夜間休止」について

令和3年6月1日（火）から6月20日（火）まで（予定）

「緊急事態宣言」の延長を受け、閉館時間が20時までとなります。
夜間プログラムの一部休止および開催時間が短縮となります。ご注意ください。

オリンピック・パラリンピックに伴う「使用中止期間」について(予定)

令和3年6月25日（金）から9月14日（火）まで（予定）

※運営準備・撤去（仮設工事を含む）の期間を含んだ全期間

予約システムにかかわる手続き（登録・更新・貸切利用料金のお支払いなど）
については通常通り行います。

受付時間に関しては、中央体育館公式ホームページにてお知らせいたします。

公式練習会場開設期間（予定）

- ・オリンピック：令和3年7月13日から8月8日まで
- ・パラリンピック：令和3年8月17日から9月5日まで

テコンドー競技会場

競技大会は千葉県千葉市美浜区にある幕張メッセで開催されます。
※詳しくは次の東京2020大会競技会場（幕張メッセ）ホームページをご覧ください。

中央体育館（武道棟）今と昔



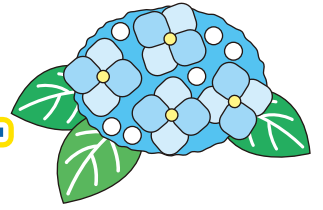
1968年



2018年



2021年



コロナ過で色々と制限がある為不便をされている所もあると思いますが、これから暑い夏を健康に、活発に過ごす為、普段の行動や環境を見直してみましょう。

【こまめな水分補給】

体内の水分が少なくなると、血流も悪くなりそれに伴い筋肉の動きも悪くなります。高齢になるにつれ、のどの渇きや乾燥に気づかなくなる事があります、普段からこまめに水分補給をしましょう。睡眠中も汗をかきます、寝る前にも水分をとりましょう。※コーヒーや緑茶など利尿作用が高いものは控えましょう。



【適度な運動】

現在コロナ過の環境で外出を控えている方もいらっしゃると思いますが、ずっと家の中だと運動量は少なくなってしまうです。生活に必要な行動「階段の上り下り」「買い物」「自転車移動」も運動ですが、それ以外の時間も体を大きく動かす体操等で運動習慣を作りましょう。

※座っている時間が多い方でも、座りながら足を伸ばす・膝上げ・上半身を大きく伸ばして深呼吸など、長時間同じ姿勢にならないように運動を取り入れましょう。



【快適な睡眠】

快適な睡眠は自律神経の安定にもつながり、昼間の健康的な活動にも大きく影響します。睡眠の質を高めるために、部屋の湿度や温度を調整しましょう。また、寝る際は暑くても朝方体が冷えてしまう事もあります、細かい温度調整ができるようにし、気を付けましょう。

生活環境や行動を少し気を付けるだけで、健康維持につながります。
夏バテ予防にもぜひ取り入れてみてください。