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7月1日
7 月号 VOL.155

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

休止期間中の『受付』窓口について

中央体育館は、**令和３年６月２５日から９月１０日（予定）までオリンピック・パラリンピックのテコンドー公式練習会場となる為、現在、休止中です。**期間中の受付窓口については通常通りとなります。また、新型コロナウィルス感染症対策において、**開館時間に変更がある場合があります。お時間をご確認の上、ご来館をお願いいたします。[問合せ先：03-3714-9591]**

■受付／９：00 から

■閉館／ 20：00（7/11 まで）

※7/12 以降についてはお問合せください。

お手続きは閉館の 30分前 までにお願いいたします。

1. 目黒区スポーツ施設予約システムに関するお手続き（団体登録・変更など）
2. 貸切利用にに対する施設使用料のお支払い
3. 学校開放抽選業務（向原住区センターにて実施）
4. 体育祭の受付

『駐車場』使用中止のお知らせ

オリンピック・パラリンピック公式練習会場期間中
中央体育館の 駐車場 はご利用できません。
ご来館の際は、ご注意ください。

『教室事業』について

現在、休止期間中の為、**夏の「教室・スクール・講習会」はございません。**
次回開催は秋教室（10～12月開催）となります。詳しい募集内容については、８月 15 日、９月 15 日発行の『めぐろスポーツニュース』に掲載となります。

トレーニング News

暑い日の健康管理について

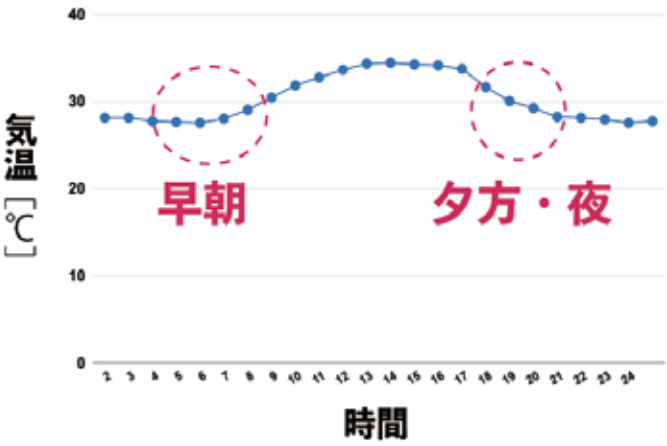
夏

蒸し暑い季節になりましたが、皆様如何お過ごしでしょうか？これから本格的な夏になり日差しがきつくなってきますが、日差しを避けて家に閉じこもってばかりにならないようにし、家の中や外でも快適に過ごせるように心がけましょう。

外

【運動の時間帯に注意】

外の気温は、日が出てから徐々に上がっていきお昼を過ぎてもなかなか気温が下がりません。運動はもちろん外出も一番暑いお昼から 16 時頃は避け、朝や夕方に出るようにすると体への負担が少なくなります。



【運動時・外出時の服装】

夏の日差しはきつく、日焼けをしないように肌を出さない服装を選ぶ方も多いですが、服の中に暖かい空気がこもらない様、通気性の良い服装を選ぶようにしましょう。

家

【エアコンを使って快適な温度設定を】

高齢者の方がよく「冷房の風が苦手」「エアコンは嫌い」と言って利用しないでいると、様々な条件によって室温が下がらず気付かないうちに熱中症になっているという話はよくあります。体力が無く体温調節が苦手な小さなお子様や高齢者は特に気を付けて、エアコンの温度設定を適温に合わせて室温コントロールを心がけましょう。

【こまめな水分補給を】

気温が高い日は、室温コントロールをしていても汗はかいています。特に気づかないのが寝ている間の汗です。水分が体から失われると、筋肉が痙攣したり様々な体の異変につながるので注意しましょう。

注意：コーヒーや緑茶は利尿作用もあり水分補給にはあまり適切ではありません。大量に汗をかいたら塩分・ミネラルの補給もしましょう。

提供：（株）ＳＣＪ