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4年11月1日
11月号 VOL.171

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

『フットサルスクール』冬教室募集のお知らせ

体育館だから雨の日も安心！

小1・2年 Junior

kids 年中・年長

U12 小3～6年

日　程	令和5年 1月16日～3月20日 毎週 月 曜日				
時　間	キッズ（未就学）		ジュニア		U12
	15:40～16:40		16:50～17:50		18:00～19:00
対　象	5歳（年中）	6歳（年長）	小学1年	小学2年	小学3～6年
定　員	20名（抽選）	20名（抽選）	20名（抽選）	20名（抽選）	40名（抽選）
参加費	5,000円（保険料含む／初回時に支払い）				
持ち物	動きやすい服装・屋内シューズ				
会　場	中央体育館・競技場				
締　切	12月16日（必着） ※目黒区公式HPからのお申し込みは11/15～12/16となります。				

①教室名
②〒・住所
③氏名（ふりがな）
④電話
⑤年齢・学年
⑥在園・在学の方は名称と所在地

申込方法

❶受付窓口またはFAX	申込書を持参またはFAX（送信後はお電話にて施設側の着信をご確認ください。） ※申込書は中央体育館公式HPより、11/15～ダウンロードできます。
❷往復ハガキ	左記①～⑥を記入の上投函
❸ホームページ	目黒区公式HP→イベント情報→スポーツ ※メールでのお申込は11/15～12/16のみ可能。 http://www.city.meguro.tokyo.jp/

【指導：目黒区サッカー協会】

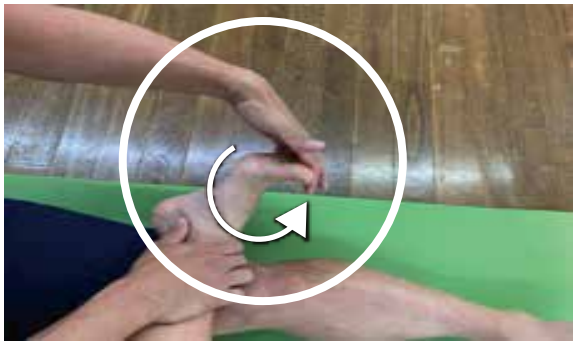
寒さで強張った身体を
ゆっくりリセット

11 月に入り、気温がグッと低くなりました。気温が低くなると、エアコンを入れたり厚着をしても、身体に力が入ったり、冷えて筋肉の動きが悪くなり、身体が固まりやすくなっています！日頃、気をつけて運動を行う事や、温かい食事・お風呂等で体温を維持する事もとても大切ですが、それ以外にゆっくりとストレッチ等で身体をほぐす事をプラスしてみましょう！今回は上半身のストレッチをご紹介します。

【指先を動かす】

両手を使い、足の指先を１本ずつ前後左右に大きく回しながら動かします。くっついて固まった指先を１本１本ゆっくりほぐし、血流を促しましょう。反対の足も同じようにほぐしましょう。

【足首をまわす】



足の指の間に手の指を入れて握手をするように握ります。力を入れすぎないようにゆっくりと大きく動かしながら、足首を回します。数回 回したら反対も回しましょう。

【ふくらはぎ・ふとももの運動】

膝を真っすぐに伸ばした状態で、足のつま先に力を入れて、①内側⇒外側と交合に動かします。次に、②前⇒後に動かします。ふくらはぎとふとももを伸縮することで、血液循環を促し、筋肉の動きを良くします。

５秒×３回×３セット