

中央体育館だより

毎月発行：令和5年6月1日

6月号 VOL.178



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



『一般公開中止のご案内』について



一般公開は年間を通して開催されますが、区の事業・その他事業・施設整備等によりプログラムの一部が中止となる場合があります。

「中央体育館公式ホームページ」または「館内掲示」にて毎月ご案内しております。ご参加の際は、プログラムの中止日にご注意ください。



QRコードから読み込み
または
「中央体育館」で検索



公式HPトップページ

目黒区で武道場を持つ体育施設
目黒区立中央体育館

重要なお知らせ

2023/05/08
5/8からの感染対策について

インフォメーション

2023/05/15
夏の教室募集案内が始まりました

2023/05/07
6月「一般公開」中止のお知らせ

スケジュール

5月	6月	7月
日	月	火
	28	29
	• 体育祭バドミントン	
	• 弓道(一部)中止 ※12	
	4	5
	• 体育祭エアライフル	
	• エアライフル・ビーム	
	• 弓道(一部)中止 ※12	
	11	12
	• 体育祭剣道	
	• 剣道中止	
	• 初心者剣道中止	
	• 居合道・杖道中止	
	• 弓道(一部)中止 ※15	
	18	19
	• 体育祭柔道	

ロビーに掲示されている「中止日一覧」を確認できます。

6月のプログラム中止日	
一般公開	教室
4(日)・エアライフル	9(日)・らくらくヨーガ
11(日)・ビームライフル・ビームピストル	11(日)・初心者剣道
11(日)・剣道・初心者剣道・居合道・杖道	• 居合道・杖道初心者体験
16(日)・バドミントン	16(日)・エアロビクスダンス
18(日)・柔気道	18(日)・シニアピラティス
	18(日)・初心者剣道

※弓道(一部)中止 ※12:20～実施
※弓道(一部)中止 ※15:40～実施 ※15:40～初心者優先

スケジュール(カレンダー)からも中止日を確認できます。

目黒区で武道場を持つ体育施設
目黒区立中央体育館

スケジュール

弓道(一部)中止 ※12:20～実施

開催日: 2023年6月4日

6/4(日) 教室開催のため、一般公開「弓道 9:00～12:00」は中止となります。※12:20～18:40は実施(15:40～初心者優先)

[トップページへ戻る](#)

「体育祭」開催情報と要項も確認できます。

目黒区で武道場を持つ体育施設
目黒区立中央体育館

スケジュール

体育祭剣道

開催日: 2023年6月11日

[大会概要](#)

[トップページへ戻る](#)

～ 暑い夏に向けて ～

防ごう 熱中症

熱中症は体内に溜まった熱をうまく外に逃がせず、機能が働かなくなった時に引き起こります。

引き起こす前に、まずは予防！
熱中症が疑われる症状がでたら
すぐに冷却処置を施しましょう！

こんな時(特に6～9月)...

- ・ 気温が高い、湿度が高い
- ・ 風が弱い、日差しが強い
- ・ 照り返しが強い
- ・ 急に暑くなった



スポーツ活動時は...

- ・ 気温、湿度などの環境条件を把握しておく
- ・ 定期的な水分補給と休息をとる
- ・ 環境に応じた運動量に軽減する
- ・ 個人の体調やコンディションを整える
- ・ 透湿性、通気性のよい服装を着用する

こんな症状がでたら...

- ・ めまい、失神
- ・ 筋肉痛、筋肉の硬直
- ・ 手足のしびれ、気分の不快
- ・ 頭痛、吐き気、嘔吐



直射日光は
帽子で防ぎ
運動量を
調整しましょう!!



すぐに応急処置を...

【身体を冷やす】

- ・ 涼しい場所への移動
- ・ 衣服を緩め、
風通し良く
身体の放散を助ける
- ・ 身体を冷やす
首の付け根・脇の下
太腿付け根全面・股関節部



【水分・塩分の補給】

- ・ 冷たい飲み物の補給(身体を冷やす)
- ・ 経口補水液やスポーツドリンクが最適
もしくは食塩水(水1ℓに1～2gの食塩)



意識がない時
自力での摂取が出来ない時
は医療機関へ



「熱中症警戒アラート」の活用



「熱中症警戒アラート」は、熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に、危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症予防行動をとっていただくよう促すための情報です。環境省や気象庁のサイトで確認できます。また、環境省公式アカウントによるLINE通知などもあります。

【発表はいつ?】

発表は1日2回、前の日の夕方17時と
その日の朝5時に行われます。

【暑さ指数について】

環境省が発表している暑さ指数について、33以上になると予測される地点があるとき、発表されます。暑さ指数28以上で「**嚴重警戒**」、31以上で「**危険**」となります。



5月に猛暑日に迫る記録的な暑さの日がありました。
これからの時期、いつも以上に、積極的に、熱中症予防に努めましょう。