

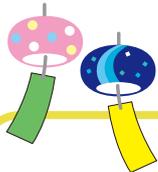
中央体育館だより

毎月発行：令和6年8月1日

8月号 VOL.191



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



9月16日(月・祝)敬老の日 無料イベント

65歳以上の方は、一般公開が**無料**となります。

「トレーニング室・ショートレッスン体験会」 9:30～、11:00～、13:30～ 2階ホール

定員 / 8名(先着) ※各30分(30分前よりトレーニング室にて先着順)



「シニアのためのインボディ・血管年齢測定」 10:00～14:00 1階ロビー

①インボディ(体成分)測定

体を構成する基本成分である筋肉量・タンパク質・ミネラル・体脂肪を定量的に分析し、体の健康状態(運動不足など)を知ることができます。※ペースメーカーの方はお申し出ください。



協力：南部包括支援センター

②血管年齢測定

赤外線センサーにより指から測定を行います。

「一般公開」無料

トレーニング室【9:00～22:00】 剣道【9:00～11:30】 初心者剣道【12:20～14:30】 居合道【14:30～18:00、19:30～21:30】 杖道【18:00～19:30】 エアライフル【9:00～11:30※有資格者のみ】 ビームライフル/ピストル【13:00～19:00・各1時間/当日電話予約/※受付開始：目黒区在住者は9:15～、区外在住者は9:30～】 TEL：03-3714-9591



理学療法士による「姿勢改善」筋力トレーニング

姿勢改善をするための
(上肢、体幹、下肢)
部位別 トレーニング

- [開催] 10/9～12/11 全10回
- [曜日] 毎週水曜日
- [時間] 9:30～10:30
- [対象] 60歳以上
- [定員] 20名
- [費用] 5,000円(保険料含む)
- [会場] 3階会議室
- [講師] 小山 由梨(理学療法士)
- [申込期間] 8月15日～9月24日(必着)

肩がこる、背中が丸くなった、腰が痛いなど。これらの症状に当てはまるのは、気が付かないうちに姿勢が悪くなったからかもしれません。1度、姿勢を見直してみませんか?? 何気ない日常を楽しむために、必要な筋肉へアプローチをかけていきます。楽に動ける身体を目指しましょう。



申込先 QRコード 8/15～申込開始

参加者募集



可動範囲は個人差があります。無理のない範囲でのトレーニングが大切です。

QOL(Quality Of Life 生活の質)を向上するために！

下肢編 パート②

家でもできるトレーニングとストレッチで筋力と柔軟性をつけましょう！



踵を上にあげる

椅子に座った状態で踵をふくらはぎにくっつけるように両足の踵を上挙げていきます。力を入れた状態で、5秒キープしていきます。10回を目標に繰り返しましょう。雑誌などを腿の上に置いて負荷をかけるのも◎

■下腿三頭筋(ふくらはぎ・ウラメ筋)



椅子にしっかりと座ります。床にタオルを敷き片脚づつ足の指でタオルをたぐり寄せていきます。左右行ないます。背中が丸まらないようにしていきましょう。

■タオルギャザー(足裏・足指)



腰を床に押し付けるように

床に長座で座ります。片脚を曲げ、もう片脚を伸ばした状態で少しづつ後ろへ倒れていきます。そのとき、腰から床に押し付けるようにして反らないように気を付けましょう。左右行なっていきます。呼吸をしながら、ゆっくり、無理なく伸ばしていきましょう。

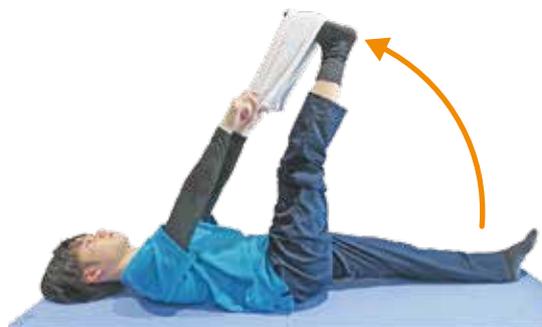
■大腿四頭筋(腿の表)

ストレッチ



身体がふらつく場合は壁や椅子につかまらしましょう。足を前後に開いて前脚に、少しづつ、体重をかけていきましょう。左右行ないます。後足の踵が浮かないようにまた後足のつま先が、外を向かないように気をつけましょう。

■下腿三頭筋(ふくらはぎ)



床に仰向けになります。膝を曲げて、足の裏にタオルを掛けます。息を吐きながら、ゆっくりと無理のないところまで、脚を伸ばしていきます。左右行ないます。伸ばしている最中も呼吸は止めないでください。

■ハムストリングス(腿の裏)