

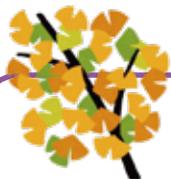
中央体育館だより

毎月発行：令和6年9月1日

9月号 VOL.192



〒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

トレーニング室・ショートレッスン体験会

2階ホール

- ① 9:30～10:00
- ② 11:00～11:30
- ③ 13:30～14:00

65歳以上
各回8名
(先着順)

※30分前より2階ホール(会場)にて受付

トレーニング室利用者がご参加頂ける月～金曜日に開催している「ショートレッスン」の体験会です。



参
加
者
募
集



当日、会場へお越しください。

シニアのためのインボディ・血管年齢測定

1階ロビー 10:00～14:00

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。

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。



協力：南部包括支援センター

65歳以上の方の「一般公開」は無料です。

◆弓道【9:00～18:40】

◆エアライフル【9:00～11:30】有資格者のみ



トレーニング室【9:00～22:00】

※室内用シューズ持参



★ビームライフル【1回3名】

★ビームピストル【1回3名】

【13:00～19:00】

1回1時間/各回6名

当日電話予約制(先着順)

区内在住・在学・在勤 9:15～

区外者 9:30～

TEL：03-3714-9591



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】

上肢編
パート①

QOL(Quality Of Life 生活の質)を向上するために！

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！

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。

◆ 腹直筋(お腹) ◆

1~2秒キープ



膝を立てた状態であおむけになります。タオルを頭の下に置き、両端を持ちます。タオルで支えるように頭から順番に上体を起こしていきます。息は止めないで吐きながら行います。肩甲骨が浮いたところで1~2秒キープ。状態を戻すときは、頭が最後になるように下ろします。10回を目指していきましょう。

← 動きがキツイ方はこちらから挑戦！



椅子にしっかりと座ります。椅子の背もたれにゴムバンドを通します。ゴムバンドの両端を持って背骨を曲げるように動かします。※決して腕でゴムバンドをひかないように気を付けてくださいね！

◆ 背筋(背中) ◆



タオルを両手に持ちます



ゆっくりと首の付け根へ下ろしていきます。肩をすくめないように。また、背中が丸くならないよう注意しましょう。

10回を目指していきましょう。

◆ 大胸筋(胸) ◆

膝を床について椅子の座面を掴みます。



椅子に胸を近づけるように肘を曲げていきます。お尻が上がりすぎたり、腰が反らないように気をつけてください。※椅子が滑らない場所で行いましょう。

10回を目指していきましょう。

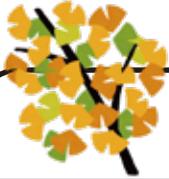
中央体育館だより

毎月発行：令和6年9月1日

9月号 VOL.192



〒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

トレーニング室・ショートレッスン体験会

2階ホール

- ① 9:30~10:00
- ② 11:00~11:30
- ③ 13:30~14:00

65歳以上
各回8名
(先着順)

※30分前より2階ホール(会場)にて受付

トレーニング室利用者がご参加頂ける月~金曜日に開催している「ショートレッスン」の体験会です。



当日、会場へお越しください。

シニアのためのインボディ・血管年齢測定

1階ロビー 10:00~14:00

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。

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。



◀協力：南部包括支援センター

65歳以上の方の「一般公開」は無料です。

◆弓道【9:00~18:40】

◆エアライフル【9:00~11:30】有資格者のみ



トレーニング室【9:00~22:00】

※室内用シューズ持参



★ビームライフル【1回3名】

★ビームピストル【1回3名】

【13:00~19:00】

1回1時間/各回6名

当日電話予約制(先着順)

区内在住・在学・在勤 9:15~

区外者 9:30~

TEL：03-3714-9591



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】

上肢編
パート①

QOL(Quality Of Life 生活の質)を向上するために！

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！

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。

◆ 腹直筋(お腹) ◆

1~2秒キープ



膝を立てた状態であおむけになります。タオルを頭の下に置き、両端を持ちます。タオルで支えるように頭から順番に上体を起こしていきます。息は止めないで吐きながら行います。肩甲骨が浮いたところで1~2秒キープ。状態を戻すときは、頭が最後になるように下ろします。10回を目指していきましょう。

← 動きがキツイ方はこちらから挑戦！



椅子にしっかりと座ります。椅子の背もたれにゴムバンドを通します。ゴムバンドの両端を持って背骨を曲げるように動かします。※決して腕でゴムバンドをひかないように気を付けてくださいね！

◆ 背筋(背中) ◆



タオルを両手に持ちます



ゆっくりと首の付け根へ下ろしていきます。

肩をすくめないように。また、背中が丸くならないよう注意しましょう。

10回を目指していきましょう。

◆ 大胸筋(胸) ◆

膝を床について椅子の座面を掴みます。



椅子に胸を近づけるように肘を曲げていきます。

お尻が上がりすぎたり、腰が反らないように気をつけてください。

※椅子が滑らない場所で行いましょう。

10回を目指していきましょう。

次回は上肢のストレッチをご紹介します！



目黒区立中央体育館



9月16日(月・祝)敬老の日 無料イベント

トレーニング室・ショートレッスン体験会

2階ホール

- ① 9:30~10:00
- ② 11:00~11:30
- ③ 13:30~14:00

65歳以上
各回8名
(先着順)

※30分前より2階ホール(会場)にて受付

トレーニング室利用者がご参加頂ける月~金曜日に開催している「ショートレッスン」の体験会です。



当日、会場へお越しください。

シニアのためのインボディ・血管年齢測定

1階ロビー 10:00~14:00

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。

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。



協力：南部包括支援センター

65歳以上の方の「一般公開」は無料です。

- ◆弓道【9:00~18:40】
- ◆エアライフル【9:00~11:30】有資格者のみ



トレーニング室【9:00~22:00】

※室内用シューズ持参



★ビームライフル【1回3名】

★ビームピストル【1回3名】

【13:00~19:00】

1回1時間/各回6名

当日電話予約制(先着順)

区内在住・在学・在勤 9:15~

区外者 9:30~

TEL：03-3714-9591



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】

トレーニングだより

提供：レフティー L.R.E 事業部

上肢編
パート①

QOL(Quality Of Life 生活の質)を向上するために！

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！

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。

◆腹直筋(お腹)◆



1~2秒キープ

膝を立てた状態でおおむけになります。タオルを頭の下に置き、両端を持ちます。タオルで支えるように頭から順番に上体を起こしていきます。息は止めないで吐きながら行います。肩甲骨が浮いたところで1~2秒キープ。状態を戻すときは、頭が最後になるように下ろします。10回を目指していきましょう。



動きがキツイ方はこちらから挑戦！

椅子にしっかりと座ります。椅子の背もたれにゴムバンドを通します。ゴムバンドの両端を持って背骨を曲げるように動かします。※決して腕でゴムバンドをひかないように気を付けてくださいね！

◆背筋(背中)◆



タオルを両手に持ちます



ゆっくりと首の付け根へ下ろしていきます。肩をすくめないように。また、背中が丸くならないよう注意しましょう。

10回を目指していきましょう。

◆大胸筋(胸)◆



膝を床について椅子の座面を掴みます。

椅子に胸を近づけるように肘を曲げていきます。お尻が上がりすぎたり、腰が反らないように気を付けてください。※椅子が滑らない場所で行いましょう。

10回を目指していきましょう。

次回は上肢のストレッチをご紹介します！