

6 / 21日・28日

駒場体育館

HP

こまばフェスタ 2020

6月21日 プール (2コース使用)

種目	内容	時間	対象	定員	費用	申込期限
親子水泳教室	水慣れ・だるま浮き・着地・ポビング・けのびなど	11:00~12:00	おむつの取れた3歳以上の未就学児と保護者(保護者1人につきこども1人)	20組	大人400円 高齢者・障害のあるかた・こども(中学生以下)200円	6/4(木)
着衣水泳体験会	服を着たままの浮き方、泳ぎ方、救助法を体験します	14:00~16:00	小学生以上	16人		6/11(木)



ミニバレー体験の様子



- 持ち物**
- ▶親子水泳教室 水着、水泳キャップ、ゴーグル、タオル、ロッカー代100円(返却式)
  - ▶着衣水泳体験会 洗濯済みの色落ちしない長そで・長ズボン、水着、水泳キャップ、ゴーグル、タオル、ロッカー代100円(返却式)

6月28日 体育室

種目	内容	時間	対象	定員	費用	申込期限
みんなでミニバレー	ビニール製の柔らかく軽いボールを使い、1チーム4人でゲームを行います。こどもや初めてのかたも楽しみながらプレーすることができます	9:00~12:00	小学生以上	40人	無料	6/10(水)
ニュースポーツフェスティバル	ミニバレー、ネオテニス、輪投げ、シャッフルボードを行います	13:00~16:00		72人		6/9(火)
ピラティス	身体が硬いかたや運動が苦手なかたも安心して参加できます。楽しみながら身体を動かしましょう!	16:30~17:30	16歳以上	40人(先着)	大人300円 高齢者・障害のあるかた150円	当日受付(16:10~)

**持ち物** 運動しやすい服装、タオル、屋内シューズ ※ピラティスは費用支払い後、2階で受け付けを行います

※新型コロナウイルス感染症対策のため、中止になる可能性があります。最新の情報は区ホームページをご覧ください

**申し込み** 直接またはハガキ・FAX(2面の申し込み記入例①~⑤を記入)で、駒場体育館へ。複数申し込み可 **問** 駒場体育館 ☎3485-7761 FAX3485-3926

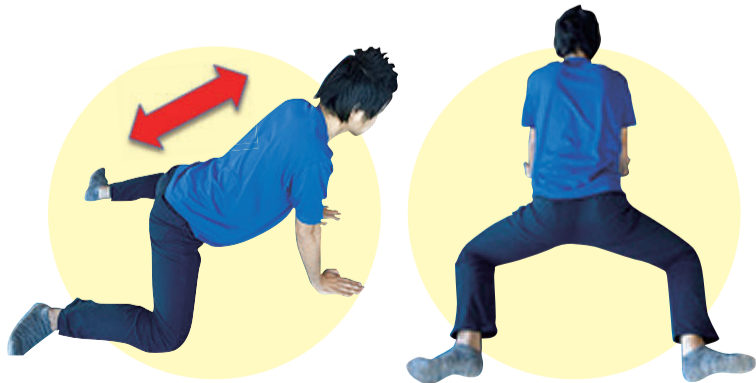
自宅でできる運動を紹介します② (腰痛予防)

腰痛の原因は人によって違い、症状も様々です。日頃から運動で少しでも骨盤周りの動きを良くし、腰痛を予防することはできます。簡単な運動から実践してみましょう。

- ★呼吸をゆっくりと気持ちよく、動ける範囲で行いましょう。
- ★運動中に痛みが出た場合は、無理をせず中止しましょう。

股関節(内転筋)のストレッチ

四つ這いから膝を外に開いていき、90度ぐらいまで開きます。ゆっくりとした呼吸にあわせておしりを前後に動かします。  
※腰が反らないように注意



背中から腰にかけてのストレッチ

肘を伸ばして、四つ這いになり、頭を肘の中に入れて息を吐き背中を持ち上げます。ゆっくり元に戻し、繰り返します。



骨盤クルクル回し

四つ這いのままお尻を大きく左右にまわします。



区中央体育館 ☎3714-9591 FAX3714-9540