

体育館のスポーツ教室

◆申し込みは、直接各体育館へハガキ・FAXまたは区ホームページにて行ってください
 ◆教室に関する問い合わせは、直接各体育館へご連絡ください
 ◆ハガキ・FAXで申し込む場合は、下記のスポーツ施設一覧と申し込み記入例をご覧ください ◆介助が必要な方は介護者同伴です
 ◆先着を除き定員を上回った場合は抽選です ◆費用は保険料などを含みます ◆未就学児は保護者同伴です ◆申込期限は必着です

HP 駒場体育館 〒153-0041 駒場2-19-39 ☎3485-7761 FAX3485-3926

教室名など	日程	時間	対象	定員	費用	申込期限
月いち運動講座～作って遊ぼう	8/6(木)	11:00~12:00	小学生以上	15人	無料	7/6(月)
幼児体操教室	8/28~9/25の(金)全5回	15:30~16:30	5・6歳	20人	2,500円	6/29(月)

HP 区民センター体育館 〒153-0063 目黒2-4-36 ☎3711-1139 FAX3711-2594

教室名など	日程	時間	対象	定員	費用	申込期限
フットサル交流会	7/2~10の(木)・(金)	20:30~21:30	16歳以上	各15人(先着)	1回500円	当日受付(20:00~)
走り方・キッズヘキサスロン教室	7/28~8/18の(火)全4回	①13:00~13:50 ②14:10~15:00	①小学1・2年生 ②小学3~6年生	各15人	2,000円	7/7(火)
こどもスポーツ塾教室	7/29~8/19の(水)全4回	①13:00~13:50 ②14:10~15:00	①小学1・2年生 ②小学3~6年生	各15人	2,000円	7/8(水)
こどもヒップホップ教室	木曜日	8/6~9/24の(木)全8回	①17:10~18:00 ②18:10~19:00	各15人	4,000円	7/16(木)
	金曜日	8/7~9/25の(金)全8回	①16:55~17:45 ②17:50~18:40			7/17(金)
キッズダンス基礎教室	8/7~9/25の(金)全8回	16:00~16:45	4歳~小学1年生	15人	4,000円	7/17(金)
夏休みフットサル交流会	①8/7(金) ②8/21(金)	19:00~21:00	16歳以上	各15人(先着)	500円	①7/17(金) ②7/31(金)

中央体育館 〒152-0002 目黒本町5-22-8 ☎3714-9591 FAX3714-9540

教室名など	日程	時間	対象	定員	費用	申込期限
ふれあいスポーツ広場	8/5(水)、9/9(水)	13:30~15:00	小学生以上	各20人(先着)	無料	当日受付
ふれあい体操教室	8/7(金)、9/11(金)	16:00~17:30	障害のある小学生以上	各20人(先着)	無料	当日受付

「こまばフェスタ2020」の中止について

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、6/21(日)、6/28(日)に開催を予定していた「こまばフェスタ2020」を中止します。ご迷惑をおかけして申し訳ありませんが、ご理解いただきますようお願いいたします。

☎スポーツ振興課計画指導係 ☎5722-9317

学校開放事業の再開について

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止していた学校開放事業について、団体開放・個人開放ともに7/1(水)から再開します。詳細は区ホームページをご覧ください。

☎スポーツ振興課管理係 ☎5722-9690

自宅でできる運動を紹介します③

運動不足による「むくみ」や「こむらがり」の解消に椅子に座って出来る「ふくらはぎ」と「すね」の運動を紹介します。今月号は区民センター体育館の協力で作成しました。

基礎

ふくらはぎの運動



3秒間キープ

- ①椅子に座り、両足をまっすぐに伸ばします。
- ②息を吐きながらつま先をゆっくりと上げましょう。
- ③息を吸いながら元に戻します。

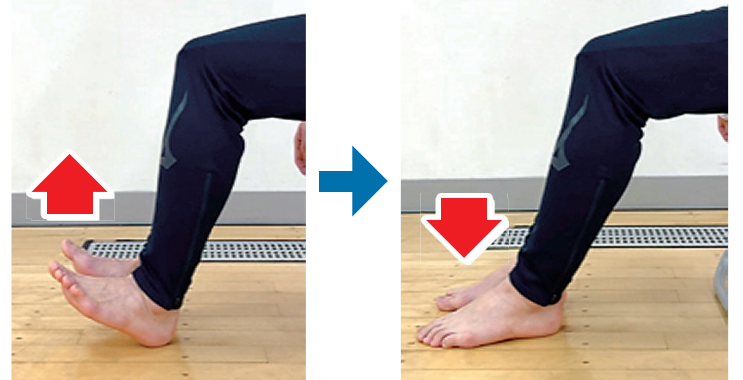
すねの運動



3秒間キープ

- ①椅子に座り、両足をまっすぐに伸ばします。
- ②息を吐きながらつま先をゆっくりと下ろしていきましょう。
- ③息を吸いながら元に戻します。

応用



椅子に座り背筋を伸ばして座りましょう。基礎編で行ったすね・ふくらはぎの運動を交互に繰り返していきます。

- ①つま先を上げましょう。
- ②つま先を下ろします。

★10回を目安に運動してみましょう。
 ★運動中に痛みが出た場合は無理をせず中止しましょう。

ふくらはぎとすねの筋肉を使うことで足に溜まった血液や水分が循環していきます！

☎区民センター体育館 ☎3711-1139