



障害のあるかた対象の教室

各体育館では新型コロナウイルス感染症対策を講じた上で各種教室を開催しています。体育館でリフレッシュを図りましょう！
問各体育館へ

持ち物 運動できる服装、屋内シューズ、飲み物、タオルなど（プールは水着、水泳キャップ、ゴーグル）
申直接またはFAX・往復ハガキ（2面下段の申し込み記入例①～⑤を記入）（必着）で各体育館へ

📍 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
ふれあい水中運動	9/17~10/22の(木) 全6回	11:00~11:50	知的障害のあるかた	10人	300円	9/14(月)

📍 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
障害者トレーニングジム講習会	9/23(水)	15:00~16:45	16歳以上	5人	500円	9/2(水)

📍 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
ふれあい体操教室	10/9(金) 11/13(金) 12/11(金)	16:00~17:30	障害のある小学生以上	各20人	無料	当日受付
ふれあいスポーツ広場	10/14(水) 11/11(水) 12/9(水)	13:30~15:00				

介助が必要なかたは介助者同伴です

自宅でできる運動を紹介します⑤

ゆっくり運動を行うことにより、少ない負荷でしっかりと効果を出せるトレーニング方法です！
今月号は八雲体育館の協力で作成しました。

上半身

肩こり改善・背中わき腹の引き締め



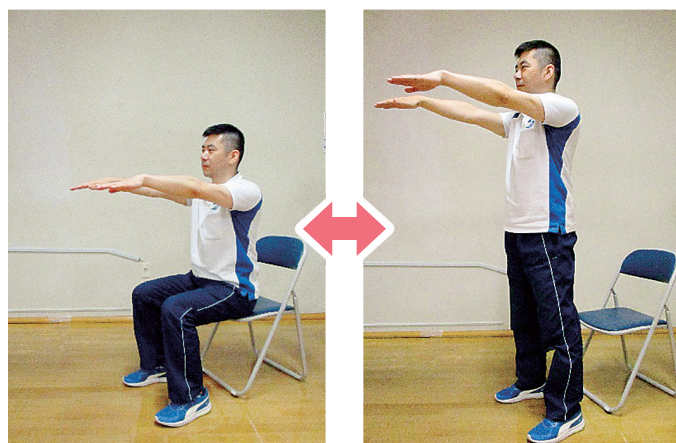
【16秒かけて1回】

- ①両手を大きく上に伸ばし、肩甲骨を寄せるように肘を引いて胸を張る
- ②身体を横へ大きくひねり、ゆっくりと戻す ※2回目は反対側にひねりましょう

注意点 ●肩甲骨から動かす意識で身体を大きくひねる
●呼吸をしっかり行う

下半身

足腰の筋力アップ・転倒予防



【8秒かけて1回】

- ①足を肩幅よりやや広く開いて椅子に座る
- ②太ももの筋肉を意識しながら、ゆっくりと立ち上がる

注意点 ●座ったときに力を抜かない
●痛みのある場合は足の幅を広げて無理なく行う

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

📍 八雲体育館 ☎5701-9284 FAX5701-2985

スポーツをする時は**熱中症**に注意しましょう