碑文谷NEWS

１２月号

急に寒くなりました！急に喉が渇かなくなりました！
しっかり意識して水分摂ってますか？今回は、人の体の中の水分の働きについてです。
水のお仕事【その1】食事等で摂取した栄養素を体内で吸収しやすい形に分解をするのに働きます。
【その２】水分・血液・リンパ液は体内物質を身体中に運搬します。老廃物は体外へ排泄します。
【その３】体温調節をします。
私たちの体にとってとても大事な水。
いつも体内に一定量があるように、体内に入る量と出る量は調整されています。
意外と知らないのが、水を飲むことによってせん毛が正常に働くと、口や鼻から侵入したウイルスを絡め取り、咳・痰と一緒に体外に排出できること。
また、水分補給により喉や鼻の粘膜を潤すことでウイルスの侵入を未然に防ぎ、風邪を予防する効果も期待できます。
水分補給は血流の改善にも有用です。血流が良好になると白血球の働きが活性化するので、免疫力を高めることができ風邪を予防しやすくなります。

冬に向かう今から意識をして水分摂取を！

１２月　一般公開プログラム

種目	曜日	時間	対象	活動日
音楽体操	火	10：00～11：30	高校生以上	6・13・20・27
剣道	火	①15：40～16：40 ②16：40～18：40	① 5歳以上未経験者、初心者 ② 5歳以上経験者、初級者 ～未就学児は保護者同伴～	6・13・20・27
卓球	水	9：00～11：30	小学生以上	7・14・21
バレーボール	水	19：00～21：30	中学生以上 中学生は21:00まで	7・14・21
トリム体操	木	13：00～15：10	小学生以上	1・8・15・22
バレーボール（先着４０名）	金	9：00～11：30	中学生以上	2・9・16・23
障害のあるかたの スポーツ広場	第1・3金	13：20～15：20	障害のあるかた	2・16
なぎなた	金	16：00～18：00	小学生以上	2・9・16・23
剣道	金	①15：40～16：40 ②16：40～18：40	① 5歳以上未経験者、初心者 ② 5歳以上経験者、初級者 ～未就学児は保護者同伴～	2・9・16・23
バスケットボール（先着６０名）	土	18：00～21：00	中学生以上	3・10・17・24
ノルディックウォーキング	土	9：30～11：00	小学生以上	3・10・17・24

目黒区立碑文谷体育館
〒152-0003
目黒区碑文谷6-12-43
TEL　03-3760-1941
FAX　03-3760-1943

12月15日
参加者募集開始です！

障害のある方のための
エンジョイ・スポーツ教室
（第２期）

ミニバレー
体験交流会

幼児英語
リトミック教室
（第３期）

女性のためのリラックスヨガ
（第２期）

スタンダードヨガ
（第６期）

教室内容の詳細はHP・チラシなどでご確認ください

おとなの方の体育館入館・教室参加・観覧の際には、マスクの着用をお願いしております。
お子様の教室参加時のマスク着用に関してはご家庭での判断とさせていただきます。
碑文谷体育館では、熱中症対策とコロナ感染対策でこのようにお願いをしております。
「ご理解いただいた上で」との理解で、教室参加のお申し込みを承ります。

～教室を開催するにあたり～

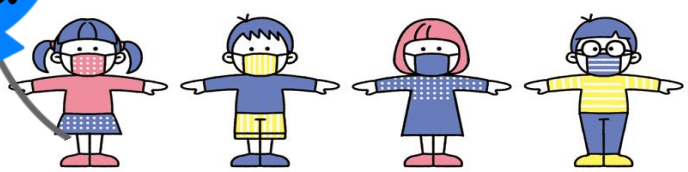
教室開催にあたり、新型コロナウィルス感染拡大防止のために、受講者の方々にはご協力をお願いすることがたくさんあります。
当選ご案内通知の内容を必ずご確認いただき、より一層のご理解ご協力をお願いしております。
よろしくお願いいたします。
また、館内は常時換気をしておりますため、室温調整がうまくいきません。

～教室ご参加の際着衣等、体温体調管理を工夫してください～

何かお気づきのことなどございましたら職員へお声がけください。

教室の詳細は HP・区報等で ご確認ください

教室等の情報の詳しくは、目黒区HP
碑文谷オフィシャルHPなどをご覧ください



オフィシャルホームページ
アクセスQRコードです