

碑文谷NEWS

1月号



【新年のご挨拶】

謹んで新年のお喜びを申し上げます。

碑文谷体育館ご利用者様や地域の皆様には健やかに新年を迎えられたことでしょう。

昨年はコロナ禍にて、イベントや大会、会合が開催できない期間が長く続きました。

心行くまでスポーツを楽しむ事が出来なかったと思いますが、本年こそは賑わった活動が出来ることを期待しています。

まだまだコロナウィルス感染予防では油断は許されませんが、スポーツ環境の整備には力を入れて取り組んでおります。新年から新年度に向け様々な教室事業を展開してまいります。

施設の整備では、教室事業を円滑に行える様に、老朽化した卓球台の入れ替え・フットサルゴールの入れ替えを進めています。スタジオミラーの増設もいたしました。

リニューアルした施設や備品を活用し、スポーツ活動を通じ技能の向上・健康づくり・心のリフレッシュ・コミュニケーションを楽しんでいただけるように願っております。

また、最近頻発する地震を不安に思う方も多いかと思えます。もしも、大地震があった場合は体育館・公園は地域避難所となります。体育館職員は、防災訓練や救急救命、避難所運営などの訓練・研修を重ねております。

そのような際には皆さんのお役に立てるように努力いたしますので、安心して身を寄せて頂ければと思っております。

碑文谷体育館 館長 小林 一政

1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	11・18・25
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~	11・18・25
卓球	水	9:00~11:30	小学生以上	5・12・19・26
バレーボール	水	19:00~21:30	中学生以上 中学生は21:00まで	5・12・19・26
トリム体操	木	13:00~15:10	小学生以上	6・13・20・27
バレーボール(先着40名)	金	9:00~11:30	中学生以上	7・14・21・28
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	7・21
なぎなた	金	16:00~18:00	小学生以上	7・14・21・28
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~	7・14・21・28
バスケットボール(先着60名)	土	18:00~21:00	中学生以上	8・15・22・29
ノルディックウォーキング	土	9:30~11:00	小学生以上	8・15・22・29

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



お正月は、何となくウキウキ。ダラダラしちゃいます。
お正月は、身の回りに炭水化物の誘惑が多すぎます！
それに加えて糖質が・・・追い打ちをかけてきて
今年こそは「負けないぞっ」って思っても、既に敗北感しか
ありません（笑）
リカバリーは自分でしましょう！
他の人は、代わってくれませんか！！ 頑張りましょう！

■【正月太りダイエット1】タンパク質を取り入れた食事

朝食にタンパク質を取り入れると腹持ちがよくなると同時に、代謝アップに役立ちます。卵や納豆をプラスしてもいいですし、飲み物にプロテインパウダーを活用するのも手軽。
逆に減らすべきは糖質。特にパン類、麺類、お菓子などは少量でも糖質とカロリーが高いので注意してくださいね。

■【正月太りダイエット2】筋肉をつける簡単運動

中年代になると筋肉量が落ちて痩せにくい状態なので、筋肉を鍛えることも必要です。
スクワット、ソファに浅く腰掛けて足を浮かす腹筋、プランクなどがマル！
自分の生活の中でルールを決めて（例えばテレビを観てる時間とか・・・）無理なく継続できる方法を見つけましょう。



教室参加中もマスクも着用していただく事で、呼気がこもりやすいため不快と感じやすいと思います。
熱が無くても体調がすぐれない時には無理をせず、お休みをしていただく選択を！

～教室を開催するにあたり～

教室開催にあたり、新型コロナウイ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ください、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～

また、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・めぐろスポーツNEWS

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

