

2026・3月

碑文谷

NEWS

花粉症対策のコツ ご存じですか？

こんにちは！日ごとに春めいてきましたが、花粉症の方には少しつらい季節がやってきましたね。運動をする時、呼吸が深くなる分、花粉の影響を受けやすいです！体を動かしたいのに、鼻水や目のかゆみが・・・という皆様に今日からできる簡単なコツを紹介します。まずは、「外から持ち込まない」のが鉄則。玄関に入る前に服や髪について花粉をしっかり手で払いましょう。特にウール素材は花粉がつきやすいので、ツルツルした素材のウェアも効果的。

鼻の入り口にワセリンを塗ると物理的に花粉をブロックしてくれるので、運動中のムズムズ軽減に役立ちます。

帰宅後は「即、洗顔」粘膜について花粉を早めにオフしましょう。

ヨーグルトなどの乳酸菌で腸内環境を整えると免疫バランスOKです。

鼻が詰まって呼吸が苦しいときは無理をせず、運動を楽しんでください。

館内でくしゃみが出る場合は、周りの方へのご配慮お願いいたします。

花粉対策マン



今月の一般公開予定表	種目	曜日	時間	対象	実施日				
	音楽体操	火	10:00~11:30	16歳以上	3	10	17	24	31
	剣道(火)	火	15:40~16:40	5歳以上未経験者、初心者	3	10	17	24	31
			16:40~18:40	5歳以上経験者、初級者					
	卓球	水	9:00~11:30	小学生以上	4	11	18	25	
	バレーボール(水)	水	19:00~21:30	※中学生以上	4	11	18	25	
	リズム体操	木	13:00~14:30	小学生以上	5	12	19	26	
	バレーボール(金)	金	9:00~11:30	中学生以上	6	13	27		
	障害のある方のスポーツ広場	金 (第1.3週)	13:20~15:20	障害のある方	6				
	なぎなた	金	16:00~18:00	小学生以上	6	13	27		
	剣道(金)	金	15:40~16:40	5歳以上未経験者、初心者	6	13	27		
			16:40~18:40	5歳以上経験者、初級者					
バスケットボール	土	18:00~21:00	※中学生以上	7	14	21	28		
ルディックウォーキング	土	9:30~11:00	小学生以上	7	14	21	28		

剣道未就学児は保護者同伴でお願いいたします。※夜間の中学生は20時30分までとします。

3/15 募集開始教室

インドアテニス教室（第1期） 5/12～6/30（火）	① 16:00～ 新小学1・2年生 ② 17:10～ 新小学3・4年生
フラダンス教室（第1期） 5/14～7/2（木）	① 9:30～ 初級編 ② 10:50～ 中級編 ③ 16:30～ 新小学1・2年生 ④ 16:30～ 18歳以上
ベビトレヨガ（第1期） 5/8～6/12（金）（5/29 休み）	13:30～ 首のすわった3ヶ月～立ち歩きまでの乳 児と母親（お子様の成長を考慮してお申し込みください）
初心者なぎなた教室（第1期） 5/1～5/22（金）	16:30～ 18歳以上
親子エンジョイスポーツ教室（第1期） ～ちびっこ野球～ 5/24～6/21（日）予備日あり	13:30～ 新小学1・2年生と保護者



親子でご参加
いただけます



エレベーターが完成しました（写真は2/18撮影）

まだ試乗もできておりませんが、外観だけでもいち早くお知らせしたいと写真を撮りました。3か月皆様にはご不便をおかけいたしました。検査を無事に終わって稼働するまでカウントダウンです。このお便りがお手元に届く時にはきっと動き始めてます！楽しみです♪

目黒区立碑文谷体育館

指定管理者 **NPO 法人スポルテ目黒**

目黒区碑文谷 **6-12-43** **TEL:3760-1941**