

2022年
9月号

駒場体育館だより



目黒区立駒場体育館 〒153-0041目黒区駒場2-19-39 TEL 03-3485-7761

体育室
&
プール

臨時休場のお知らせ

体育室床の全面張替え及びプール槽改修工事のため、下記の期間休場いたします。

体育室 令和5年1月5日（木曜日）から2月15日（水曜日）まで

プール 令和5年1月5日（木曜日）から2月28日（火曜日）まで

なお、庭球場、トレーニング室、2階更衣室はご利用いただけます。
ご理解、ご協力をお願いいたします。

筋力トレーニングをして健康維持・増進をしよう！

家ではなかなかやる気になれない筋力トレーニング。
トレーニング室に来て楽しくカラダを鍛えましょう。

●● 筋力トレーニングが健康に良い理由

- 姿勢が良くなる。
- 肥満の予防、改善
- 生活習慣病の予防、改善
- ストレス発散できる
- 食事に気をつけるようになる
- カラダの痛みを軽減できる

●● 筋力トレーニングを安全・効果的に行うために

- 呼吸は止めない
- 反動をつけない
- 正しい姿勢、動作で行う
- 適切な負荷、回数、セット数で行う
- 鍛えている部位を意識する

駒場体育館トレーニング室では全くトレーニングをしたことのない初心者の方でも安心してトレーニングができるように初回者講習を実施しています。

時 間 15～30分程度

内 容 トレーニング室内でのルール、マナー説明
マシン等の使い方説明

持ち物 運動のできる服装（ジャージなど）、
室内シューズ、飲み物、タオル

トレーナーは常におりますので何か気になることやわからないことがありましたら是非お声掛けください。皆様のご利用お待ちしております。



9月1日は『防災の日』



この日は、台風、高潮、津波、地震などの知識を深め、それらの災害に対する心構えを準備する日です。なぜ、9月1日かかというと、1923年関東大震災が発生した日にちなんでいます。また、大きな台風が発生する日でもあるといわれ、1959年の伊勢湾台風が防災の日設定につながったということです。

各ご家庭で、避難場所やルート、ハザードマップの確認、防災グッズの見直しをして、災害に備えていきましょう。また、防災に関するイベントも覗いてみましょう。



プール受付《順番待ち》システムを導入しています

現在、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、プールの利用人数（定員）を50名に制限させていただいております。その際、プールが定員になった場合の順番待ちによる混雑を避けるため、令和4年6月1日から9月30日までの間、受付管理アプリケーションによる順番待ち受付とさせていただきます。受付の方法は、オンライン受付か窓口端末受付のどちらかをお選びいただけます。

オンライン受付の場合

スマートフォンなどで受付が可能です。ご自身で現在の順番が確認できるほか、プールからのお呼び出しメールを受信できます。

アプリ等のダウンロードは必要なく、メールアドレスがあればどなたでもお申込みいただけます。

受付時刻は、**9：30～21：00**となります。

オンライン
受付サイト
(外部サイト)



窓口端末受付の場合

施設の窓口端末で受付できます。ご自身で現在の順番が確認できるほか、プールからのお呼び出し電話又はショートメールを受信できます。アプリ等のダウンロード、メールアドレスは必要なく、どなたでもお申込みいただけます。

受付時刻は、**8：45～21：30**となります。

一般公開プログラムスケジュール **9月** ※祝日はお休み

※今後の状況によりましては変更となる可能性もあります。ご不明な点は駒場体育館までお問い合わせください。

| | | | |
|-------------|----------|-------------|-----------------------------------|
| 生き生きライフ | | 9：45－11：45 | |
| 剣道 | 火曜 | 15：40－18：00 | 6・13・20・27 |
| バレーボール | | 19：00－21：00 | |
| 音楽体操 | 水曜 | 10：00－11：30 | 7・14・21・28 |
| アクアビクス | 木曜 | 19：00－19：50 | 1・8・15・22・29 |
| 卓球 | 金曜 | 19：00－21：30 | 2・9・16・30 <small>※23日はお休み</small> |
| 剣道 | 土曜 | 15：40－18：00 | 3・10・17・24 |
| スポーツ広場 | 第1・3・5土曜 | 9：30－11：30 | 3・17 |
| ソフトテニス | 第1・3・5日曜 | 9：00－11：00 | 4・18 |
| こまばサンデースポーツ | 第2日曜 | 9：00－ | 11 |