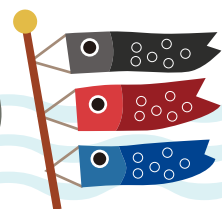


2023年
5月号

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

テレビ
スタッフ
から



春野菜を食べて健康に！！

今の時期は穏やかな気候で過ごしやすく感じる一方、体内のバランスを調整する自律神経が不安定になりやすく、ちょっとしたことで体調を崩してしまいがちです。
そんな時期も体調管理に役立つ「春野菜」を考えてみましょう。

◎ **春野菜は、** 他の季節に収穫される野菜にはない、独特の柔らかな食感やほろ苦さが魅力です。新しい季節を感じられるだけではなく、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、疲労回復にも効果的です。この時期に多い皮膚や粘膜のトラブルの解消、便秘予防にも役立ちます

◎ **特徴** ○苦み：老廃物を体外に出してくれる解毒作用の働きや、新陳代謝を促す働き
○香り：血行促進や抗酸化作用

◎代表的な春野菜

- 菜の花：皮膚や粘膜の抵抗力を高め、風邪や感染症の予防、便秘予防
- 新たまねぎ：血液サラサラ効果、血栓やがん予防。ビタミンB1の吸収を高め、新陳代謝を促進し、疲労回復、食欲増進
- 春キャベツ：美容効果や胃腸の調子を整える
- アスパラガス：疲労回復やスタミナ増強、血流の改善（生活習慣病対策にも○）

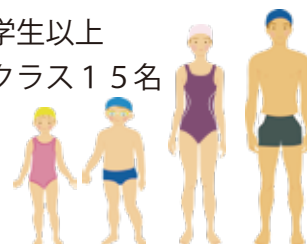
～季節の春野菜を食卓に取り入れて、
彩り豊かで栄養満点な食事を楽しんでみてはいかがでしょうか～

※4月よりクラス分けを実施します

【プール】こまばサンデースポーツ

【対象】小学生以上
【定員】各クラス15名

この度、安全な指導・運営の為、泳力によって参加時間を分けさせていただきます。



★クラス ①

【泳力】25m以上泳げる
9：00～10：55
(途中休憩あり)

★クラス ②

【泳力】潜れない～バタ足
9：00～9：55

★クラス ③

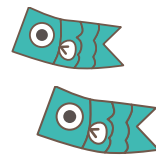
【泳力】バタ足で5m以上泳げる
10：00～10：55

★クラスによって時間が異なりますのでご注意ください



屋内プールでのスマートウォッチの使用（試行）について

令和5年3月24日から、屋内プールでスマートウォッチの使用が可能となりました。ご使用の際には、必ずプールの受付でスタッフにお申し出ください。また、下記の項目を遵守してください。なお、当面の間、試行での運用となりますので、状況に応じて運用方法等を変更する場合があります。



- ご使用の際は、スマートウォッチと**保護バンドを確認させていただきます**ので、プールの受付でスタッフにご提示ください。
- 使用できるスマートウォッチは、手首装着型の完全防水のもので、ヘルスケア機能（心拍計や活動量計等）を備えた非金属性の製品に限ります。
- スマートウォッチ全体をプール用の保護バンド（シリコン製やゴム製等）で完全に覆ってください。保護バンドは、ご自身でご用意ください。
※保護バンドのない方は、スマートウォッチを使用できません。
- 使用できるのは、ヘルスケア機能のみとし、それ以外の機能（カメラ等）の使用は禁止します。
- 完泳コースとウォーキングコースでの使用が可能です。
- プール場内でスマートウォッチを操作する場合は、プールサイドで行ってください。
- 安全確認等のため、スタッフが装着状況を確認させていただく場合がありますので、ご了承ください。
- ご使用時は、他のご利用者様との接触等に十分ご注意ください。
- 接触、破損等により他のご利用者様に怪我等を負わせた場合のトラブルや使用時における故障、紛失等については、自己責任となります。
- 接触、破損等により施設の営業に支障が生じた場合、損害を負担していただくこともありますので、ご了承ください。
- その他、スタッフの指示に従ってご使用ください。

一般公開プログラムスケジュール **5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	火曜	9 : 45 - 11 : 45	2・9・16・23・30
剣道		15 : 40 - 18 : 00	
バレーボール		19 : 00 - 21 : 00	
音楽体操	水曜	10 : 00 - 11 : 30	10・17・24・31 <small>※3日はお休み</small>
アクアビクス	木曜	19 : 00 - 19 : 50	11・18・25 <small>※4日はお休み</small>
卓球	金曜	19 : 00 - 21 : 30	12・19・26 <small>※5日はお休み</small>
剣道	土曜	15 : 40 - 18 : 00	6・13・20・27
スポーツ広場	第1・3・5土曜	9 : 30 - 11 : 30	6・20
ソフトテニス	第1・3・5日曜	9 : 00 - 11 : 00	7・21
こまばサンデースポーツ	第2日曜	9 : 00 -	14

※教室申し込み等、詳しくは、5/15発行の「めぐろ区報」、または駒場体育館ホームページをご覧ください。