



当館ご利用の皆様には、12月より大変ご不便をおかけしました。

★2階更衣室のシャワールームリニューアル・床張り替え工事

★テニスコート・ゲートボール場の人工芝全面張り替え工事

無事終了いたしました。工事期間中のご協力誠にありがとうございました。

トレニング
室から

寒い冬でなまった体を動かそう！！ この機会に貯筋（ちょきん）を始めませんか？



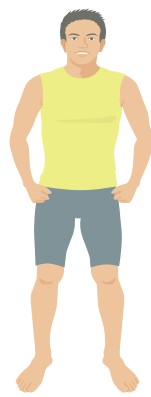
貯筋（ちょきん）？とは・・・

運動を行うことによって筋肉を鍛え、それを貯金のように継続しよう」という考えです。

普段から筋力トレーニングなどによって身体を鍛えて筋肉を大きくしておけば、病気などで寝込んで多少筋肉を使わなくても、日常生活で不自由しない筋量を残しておくことができます。

お金の貯金は使うほど減ってしまいますが、筋肉は使えば使うほど増えていきます。

一般的に筋力は20代にピークを迎え、その後徐々に低下し、60歳を過ぎると劇的に低下します。筋力は貯蓄のようなもので何もしなければ減っていきます。いつまでも元気で自立した生活を送るためには、筋力トレーニングや適度な運動で貯筋を増やす必要があります。



寒さに負けずに少しずつ貯筋しましょう！

トレーニング室には貯筋ができる様々な筋力トレーニングマシン、有酸素運動マシン、ショートプログラム（ストレッチ、筋力コンディショニング）などがあります！ぜひ一度足を運んでみてください！！

プール
から

インフルエンザの流行シーズン真っ只中。皆さん予防接種はお済みですか？

一口にインフルエンザといっても、人間に感染するものは

A型、B型、C型の大きく3種類に分けられるそうです。

3種類それぞれ出る症状や経過が異なります。

予防接種をしたからといって絶対に感染しないというわけではありません。毎年、流行が予測されるウイルスに合わせて、ワクチンは製造されています。予測技術は高まっているようですが、ウイルスはどんどん進化するものなので、ワクチンとは違う型に進化することもあります。予防接種をしたのに感染したという人がいるのはこのためです。他にも手洗い・うがいの徹底や部屋の加湿をすることも感染予防に効果的と言われています。

そして何より大切な事は「健康で丈夫な身体づくり」です。是非当館にお越しになり、スポーツで汗を流してみたいかがでしょうか？インフルエンザに負けない丈夫な身体をつくっていきましょう！



2月 一般公開プログラム・スケジュール

生き生きライフ		9:45-11:45	
剣道	火曜	15:40-18:40	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
ゲートボール	木曜	9:00-11:00	1・8・15・22
アクアビクス		19:00-19:50	
卓球	金曜	19:00-21:30	2・9・16・23
剣道	土曜	15:40-18:40	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	9:00-13:00	お休み



平昌オリンピック開幕

2/9～2/25 冬のスポーツの祭典、平昌オリンピック冬季競技大会が開催、15競技、102種目の熱戦が繰り広げられます。

注目種目は、レジェンド葛西選手、ワールドカップ総合優勝4回、最多勝利53の高梨選手、躍進の伊藤選手出場の男女スキージャンプ。日本史上初、オリンピック連覇を狙う羽生選手、成長著しい宇野選手、復活の宮原選手出場の男女フィギュアスケート。金メダル最有力の小平選手出場の女子スピードスケート。高木選手出場の世界記録連発、女子スピードスケートパシュート（3人組団体）。現在世界一の技を持つ前回銀メダルの平野選手、前回銅メダルの小野塚選手出場の男女スノーボードハーフパイプ。今季ワールドカップ初優勝の堀島選手出場の男子モーグル。前回銀メダルの竹内選手出場の女子スノーボードパラレル大回転。2015世界選手権最年少覇者、鬼塚選手出場の女子スノーボードスロープスタイル。ワールドカップ通算50回表彰台、ベテラン渡部選手出場のノルディック複合、その他、カーリング女子団体や女子アイスホッケー、男女ショートトラックなど、見どころ満載！日本選手を応援しましょう！ちなみに、スケートショートトラック女子代表の齋藤仁美選手は、駒場体育館の指定管理者(株)オーエンスの社員です。



目黒区立駒場体育館

指定管理者 株式会社オーエンス

〒153-0041 目黒区駒場2-19-39

TEL.03-3485-7761 / FAX.03-3485-3926

駒場体育館ホームページ <http://www.komaba-taikukan.jp/>

目黒区ホームページ <http://www.city.meguro.tokyo.jp/index.html>

京王井の頭線『駒場東大前』駅西口から徒歩5分

東急バス 渋谷51系統 若林折返所行き

東急バス 渋谷52系統 世田谷区民会館行き

小田急バス 渋谷54系統 経堂駅行き

バス停『駒場』から徒歩5分

※更衣室内ロッカーをご利用の際は100円硬貨が必要です。

(返却式)

※祝日はお休みになるプログラムがあります。

詳しくは体育館までお問い合わせください。