

トレ室から

「5月病」を吹き飛ばそう！

5月の連休後に、なんとなく体調が悪い、集中できないなどの症状を総称して「5月病」と呼びます。5月病は、主にストレスが原因で起こります。春先は、多くの人々の環境が変化し、新しい生活を始める季節です。環境が変わると自分でも気付かないうちに、肉体的・精神的な疲労を蓄積させてしまうことがあります。誰にでもかかる可能性があります、特にこの春、変化が多かった人は注意が必要です。



予防のポイント！

①趣味を続けよう

気分転換がとても大切です。自分の好きなことをして、ストレスを発散させましょう！



②運動をしよう

ジョギングやウォーキング、水泳などの運動や身体活動は、ストレスを軽減する効果があります。心地よく汗をかいて、リフレッシュしましょう！



③身体のリズムを整えよう

不規則な生活は、人間が本来持っている体内リズムを乱す為、肉体的・精神的にストレスが溜まりやすくなります。バランスの良い食事と質の良い睡眠をとるよう心掛けましょう。

プールから



めざせ☆2020年東京オリンピック!!

★★★★ 青木通信 ★★★★★

プール青木です。今回は4月1日～8日に開催された水球ワールドリーグ・インターコンチネンタル・カップ（場所：ニュージーランド・オークランド）の結果報告などをさせていただきます！試合はリーグ形式で、Aグループは日本・ニュージーランド・中国・カナダ、Bグループはアメリカ・オーストラリア・カザフスタン・ニュージーランド②の計8カ国が出場しました。私たち水球女子日本代表は5位という成績を収めることができました。その結果、昨年に引き続き今年5月に行われるスーパーファイナルへの出場権を獲得しました！今年4年に1度のアジア大会も開催されます。2020年のオリンピックに向けて、まずはこの2大会で良い成績を残せるよう頑張ってお参りますので応援よろしくお願い致します！



水球キーパー 青木 美友

5月 一般公開プログラム・スケジュール

ゲートボール	火曜	9:00-11:00	1・8・15・22・29
生き生きライフ		9:45-11:45	
剣道		15:40-18:40	
バレーボール		19:00-21:00	
音楽体操	水曜	10:00-11:30	2・9・16・23・30
アクアビクス	木曜	19:00-19:50	10・17・24・31 <small>3日はお休み</small>
卓球	金曜	19:00-21:30	11・18・25 <small>4日はお休み</small>
剣道	土曜	15:40-18:40	12・19・26 <small>5日はお休み</small>
スポーツ広場	第1・3・5土曜	9:30-11:30	19 <small>5日はお休み</small>
ソフトテニス	第1・3・5日曜	9:00-11:00	6・20
こまばサンデースポーツ	第2日曜	9:00-13:00	13

6.10 sun (日)

①13:00~14:30 【小学4~6年生対象】
②15:00~16:30 【中学生対象】

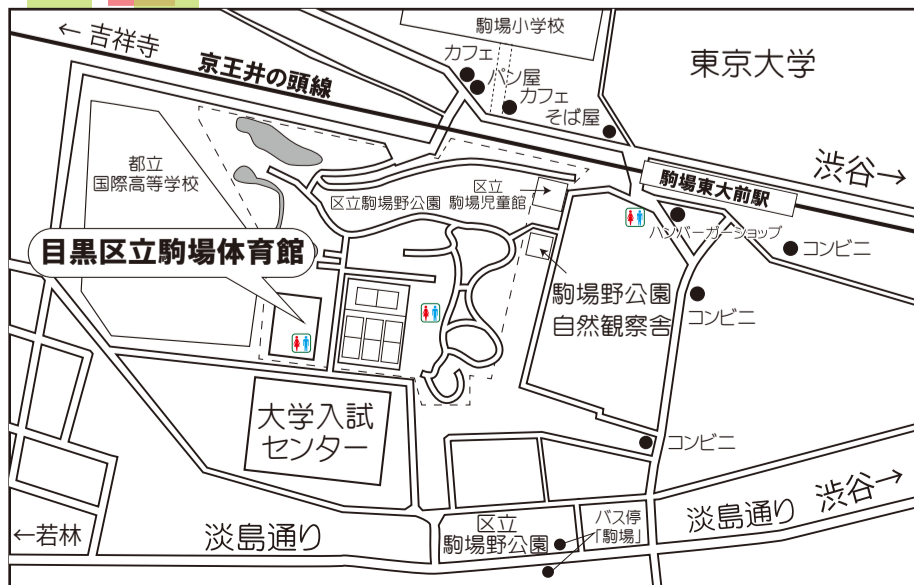
Bリーグ初代王者 栃木ブレックスがやってくる!!

Bリーグ初代王者 栃木ブレックスのコーチ、選手がバスケットボールの楽しさ、スポーツの良さを伝えます。



【場 所】 体育室
【定 員】 各30名
【費 用】 500円
【持ち物】 運動しやすい服装・バスケットボール・飲み物・屋内用運動靴（バスケットシューズなら尚可）
※靴の裏が生ゴムか白、ソールは黒のもの。

申込期間：5月15日（火）～5月31日（木）



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。

※詳しくは5月15日発行の「めぐろスポーツニュース」をご覧ください。