



雪道を上手に歩きましょう

冬道で滑らない歩き方のポイント

街での雪は本当に煩わしいものです。特に慣れていない方には大変でしょう。そこで、少しでも安全に雪道を移動できるようにいくつかのアドバイスをしましょう。

・小さな歩幅で歩く

足を高く上げずに、重心移動を小さくして左右の幅については、適度に離れている方が安定します。

・靴の裏全体をつけて歩く

地面に垂直に踏み出し、身体の重心をやや前に。軽く足を浮かせての「すり足」のような歩き方が有効です。

・急がずに焦らずに余裕をもって歩く

雪道では夏よりも移動に時間が掛るのは仕方がないとみて、「余裕をもって」行動し、「急がず、焦らず」に歩くことが大事です。



こんな場所は要注意！！

雪道でも特に踏み固められた部分は凍ってしまったりと滑りやすく危険です。どの辺りが主に踏み固められているのでしょうか？

- ・車の出入りのある場所
- ・タイル張りの地下街やショッピングセンターなどの入口
- ・駅の出入口付近
- ・バスやタクシーなどの乗降場所
- ・横断歩道付近の傾斜部分

ゆっくりと歩くことを心掛けましょう。

こんなアイテムがあると便利

・トレッキングシューズ

通勤などでは裏が滑らない素材や構造になっている、トレッキングで使う靴で歩くのがお勧め。一足あるといざという時に役立ちます。

・アイゼン

裏に小さなボタン上の金属がいくつもついた強力なゴム製アイテムです。アウトドア用品店などで通年販売しています。革靴にもはめられる多様性がお勧めです。

ヒートショック現象

寒い日が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今回は冬の寒い時期に注意していただきたい、「ヒートショック現象」についてお話したいと思います。ヒートショック現象とは、急激な温度の変化によって血圧が急変することをいいます。最悪の場合は死に至ってしまう、恐ろしいものです。急激な温度変化が原因なので、冬場の入浴時に起こる事が多いと言われています。血管や心臓などに疾患を抱えている方は特に注意が必要です。また入浴中の死亡事故の約9割は高齢者で、その主な原因がヒートショック現象によるものと言われています。

対策としては脱衣所と浴室の温度差を少なくすることです。スポットヒーター等を活用し、出来るだけ温度差を少なくすることが大切です。また浴槽に入る際はかけ湯などをしてから少しづつお湯に入ることも有効です。寒い日はまだまだ続きますので、十分注意してお過ごしください。

一般公開プログラム・スケジュール

2月

ゲートボール	火曜	9:00-11:00	5・12・19・26
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	6・13・20・27
アクアビクス	木曜	19:00-19:50	7・14・21・28
卓球	金曜	19:00-21:30	1・8・15・22
剣道	土曜	15:40-18:40	2・9・16・23
スポーツ広場	第1・3・5土曜	9:30-11:30	2・16
ソフトテニス	第1・3・5日曜	9:00-11:00	3・17
こまばサンデースポーツ	第2日曜	9:00-13:00	10

4月より 'ひよこ・めだか水泳教室' から '幼児水泳教室' に変わります

幼児水泳教室 水曜日

第1期 15:00~15:50
開催日程 全10回

4月 10日、17日、24日
5月 8日、15日、22日、29日
6月 5日、12日、19日 ※5月1日はお休み

【場 所】駒場プール
【対 象】おむつの取れた幼児(3~6歳)
【定 員】40名
【費 用】5,000円(全10回)
保険料を含む
【持ち物】水着・タオル・ゴーグル
返却式コインロッカー代1000円玉
【講 師】吉田雅裕



4月より、新しい教室が始まります

小学生水泳水曜教室

開催日程 全10回

4月10日、17日、24日 第1期
5月 8日、15日、22日、29日
6月 5日、12日、19日 ※5月1日はお休み

毎週水曜

I: 新小学1・2年生(25m泳げない学童)
16:00~16:55
II: 新小学3~6年生(クロールで25m以上泳げる学童)
17:00~17:55

【場 所】駒場プール
【対 象】小学生
【定 員】I: 30名 II: 12名
【費 用】5,000円(全10回) 保険料を含む
【持ち物】水着・タオル・ゴーグル
返却式コインロッカー代1000円玉
【講 師】吉田雅裕



申込期間 2月15日(金)~2月28日(木)

申込期間 2月15日(金)~3月4日(月)



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。