

体育館ガイド

3月9日(月)～24日(火)は工事休館

7日(土) スポーツを楽しむ日

午前の部 9:30～11:30
 午後の部 14:30～16:30
 夜の部 18:30～20:30

◆参加料:各部300円

どなたでも参加できます。

- ◇卓球・トランポリン・バドミントン(以上全日)
- ◇バレーボール(午前・夜)
- ◇フリーコーナー(午前・午後)
- ◇ミニバスもしくはバスケ(午後)
- ◇バスケットボール(夜)

8日(日) シニアスポーツデー

10:00～11:30

◆対象:60歳以上の府民
 ◆参加料:200円

血圧測定・体操・卓球・バドミントン・バスケットボール・ソフトバレーボール・トランポリン・健康体操等。
 医師、看護師が常駐、安心安全にスポーツが楽しめます。

8日(日) 障害者スポーツのこども

13:30～16:00

◆対象:障害者とその介助者
 ◆参加料:無料

サーキット・トランポリン・ビームライフル・バドミントン・車椅子ハンドボール・卓球バレー・卓球・サウンドテーブルテニス等。

25日(水) いきいきスポーツサークル

9:30～11:30

◆対象:中高年者
 ◆参加料:300円

これから運動をしてみようという中高年の皆様を対象に、健康いきいきふれあい仲間づくり。
 簡単筋トレ・バドミントン・卓球・ソフトバレーボール等。

健康体力相談

申込み 事前予約制

◆対象:18歳以上
 ◆参加料:300円

体力測定を行い、コンピューターによる体力診断を行います。実施日・時間についてはお問い合わせください。

エアロバイク・各種トレーニング

◆対象:16歳以上
 ◆参加料:300円

◆シェイプアップエアロ(SA)

毎週 火曜日 10:00～11:15
 木曜日 10:45～12:00

◆スマイルトレーニング(ST)

毎週 月・金曜日 10:00～11:30

◆イーリートレーニング(ET)

毎週 木曜日 9:15～10:30

いずれも開始時刻までに事務所で受付。お子さまを連れたの参加はできません。

トレーニングルーム

休館日を除く毎日

午前の部 9:00～12:00 受付 11:00まで
 午後の部 13:00～17:00 受付 16:00まで
 夜の部 18:00～21:00 受付 20:00まで

◆対象:中学生以上の方
 ◆参加料:各部350円

◆各種トレーニングマシンを設置

◇カーディオ系(トレッドミル、エアロバイク等)

◇フリーウェイト

◇筋力系マシン

(コンビネーションマシン、ロータリートーツ等)

◇リラクゼーション(ストレッチポール、バランスボール等)

◆初心者を含め希望者には、第2土・日曜日を除く毎日13:00～17:00に器具の使い方等のトレーニング指導を行います。

身体のメンテナンス③

スポーツマッサージ

スポーツマッサージの種類



1. 軽擦法(けいさつほう) = 軽く擦る(さする)

軽くさすることによって、手の摩擦により皮膚温度を上げて血行の流れを良くする。

2. 強擦法(きょうさつほう) = 強く擦る(さする)

硬くなった筋肉をさすりながら押す感じで暖める。強引に押しではダメ。

3. 揉捏法(じゅうねつほう) = 揉む(もむ)

手のひら、指でもむ。

筋の収縮力を活発にする。筋肉の静脈血の流れを促進し、血管を拡張(かくちょう)させて充血(じゅうけつ)を起こす。

疲れた筋肉をもみほぐす。つかむ、揉む、押さえるが基本。

4. 叩打法(こうだほう) = 叩く(たたく)

手のひらや手のひらを開いて

小指側を使ってたたく。

無理に強くたたくのではなく、

痛みがないように。



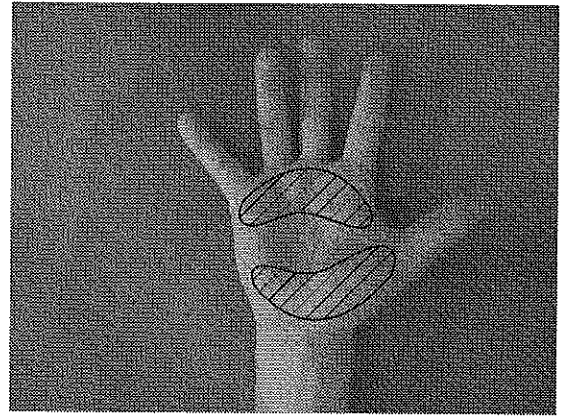
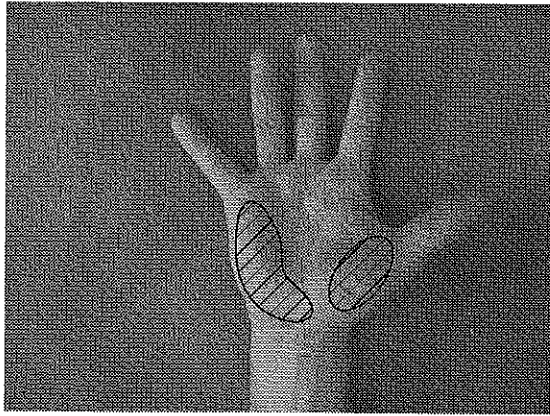
5. 振せん法(しんせんほう) = ふるわす

リズムカルな刺激により血管を拡張し、静脈血の還流を促進する。

一部分だけではなく、筋肉全体をふるわせる。

6. 圧迫法(あっぱくほう) = 押す

持続性圧迫法は、神経痛やけいれんなどに鎮痛(ちんつう)効果がある。



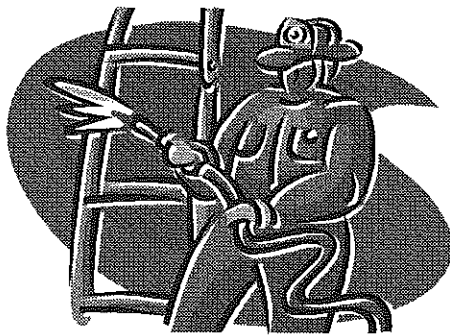
手のひらの網かけ部分を使ってマッサージを行います。

身体の末梢部から中枢部に向かって行うのが基本です。

例) ふくらはぎなら足首から膝裏に向かって行う。
前腕なら手首から肘に向かって行う。
上腕なら肘から肩に向かって行う。

消防訓練

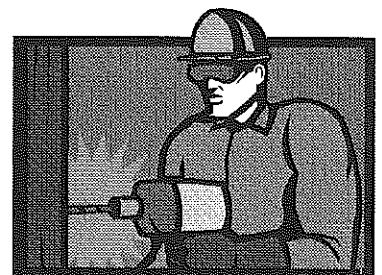
3月8日(日)の午後に消防訓練を実施します。



※当日午後は、駐車場は利用できませんので御注意ください。

3月9日(月)～3月24日(火)の期間は
全館で電気設備工事のため休館します。

なお、3月のスポーツを楽しむ日は第2土曜日ではなく、
第1土曜日の7日に実施しますので御注意ください。



スポーツ行事で利用される以外でも会議室の利用ができます。まずは当体育館までお問い合わせください。