



コロナに負けない身体づくり



～巣ごもり生活でこりかたまっただからだをほぐそう～

新型コロナウイルスの感染拡大が始まってから、つながりラボ世田谷でもダンスやスポーツ教室の活動がストップしてしまいました。

新型コロナに感染するのは怖い！けれども、ずっと家にいて、お出かけもなかなかかんたんにはできなくて、からだがおもい……そんなことを皆さんは感じていませんか？

このほど世田谷区スポーツ振興財団にご協力をいただき、密にならずに、スポーツが楽しめる場所を貸してくださることになり、つながりラボが1年ぶりにスポーツイベントを開催することになりました。

久しぶりに身体を動かして、固くなった身体をゆっくりほぐしながら、スペースを取って、手の消毒もしながらになりますが、今できることから始めてみませんか？

感染対策のために定員は10名とさせていただきますが、介助の方の人数もあり、調整させていただくこともございますのでご了承ください。

4月17日(土) 講師 (株)日本体操研究所 平岡 亮一先生

*先生のYouTube動画 ひらおか体操ちゃんねるがアップされています
ゆっくりとした動きから始めて、無理ないペースで身体をうごかしてみましよう

- ① 午前10時～
- ② 午前11時15分～ 各回60分



5月15日(土) 講師 日本大学スポーツ科学部 専任講師 近藤 克之先生

おうち生活で疲れた身体を動かして、すっきりさせましよう

- ① 午前10時～
- ② 午前11時15分～ 各回60分

★参加費は各回1000円

★持ち物(各回共通) 水分を補給するための飲み物、汗拭きタオル

運動しやすい服装・靴でお越しください。(上履きは必要ありません)

★場所はいずれも総合運動場内 陸上競技場2階 ウォームアップ場(裏面参照)

連続しての参加も可能です。たくさん身体を動かしたい方は2回続けて申し込んでください。

申込みは別紙を03-3439-0773までファックスするか、labo201706@gmail.comまでメール添付でお送りください。

もしくは別紙申込書内容を080-7822-1745まで電話にてご連絡ください。

世田谷区総合運動場へのアクセス



★ 陸上競技場玄関

入って右側のエレベーターで2階に上がる

■ 区立総合運動場バス停

総合運動場内に駐車場もあります

愛の手帳保持者は無料

区立総合運動場へは

二子玉川駅からは

玉 31 成城学園前駅行 もしくは 玉 32 美術館行 区立総合運動場で下車

成城学園前駅からは 2 番のりば (住友不動産販売の前)

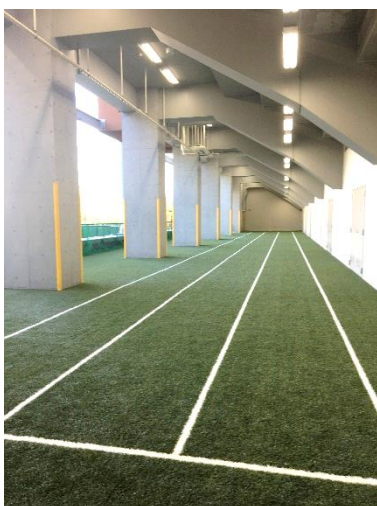
玉 3 1 二子玉川駅行 に乗り 区立総合運動場で下車

もしくは 等 1 2 等々力操車場行に乗り 成育医療研究センター前 下車 徒歩 5 分

1 番のりば (モスバーガー前) 渋 2 4 渋谷駅行に乗り 成育医療研究センター前下車徒歩 5 分

感染対策について

総合運動場内において運動しているときをのぞいて、なるべくマスクの着用をおねがいしております。またプログラムの間も参加者同士の間隔をあげ、手指のアルコール消毒などの感染対策をいたしますのでご協力お願いいたします。



陸上競技場内 ウォームアップ場内

競技場のスタンドの下にあり、片側は壁がなく

外気は入りますが、雨天の心配はありません。



カラーコーンを使って、参加者同士の間隔をあげるように工夫いたします。