



## コロナに負けない身体づくり 第二弾 世田谷区スポーツ振興財団共催事業



～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休止してしまいました。

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？

世田谷区スポーツ振興財団様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下さることになりましたので、今年度下半期は感染状況をみながら、施設の利用ができる限りは実施いたします。

スポーツの秋、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。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。

2021年 10月16日(土) 11月20日(土) 12月18日(土)

2022年 1月15日(土)

講師 日本大学スポーツ科学部 准教授 近藤 克之先生

東京2020パラリンピック大会でNHKの陸上競技中継の解説もされていました。また先生の研究室の学生さん3名の方もサポートに付けてくださいます。

なるべく4回続けて参加できる方を募集いたします。

おうち生活で疲れた身体を動かして、すっきりさせましょう

午前10時～

出席者の健康チェック→自己紹介→プログラム開始！ 休憩をはさんで11:30終了

★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 上履き  
運動しやすい服装・靴でお越しください。

★大蔵第二体育館(大蔵第二運動場 ゴルフ練習場のとなり) 10月～12月

★1月のみ総合運動場体育館

翌日が衆議院選挙の開票日となった場合、会場が総合運動場内 陸上競技場2階 ウォームアップ場に変更になる場合もあります

その場合は事前に必ずご連絡いたします

申込みは別紙を03-3439-0773までファックスするか、[labo201706@gmail.com](mailto: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。

## 総合運動場および大蔵第二運動場

世田谷区大蔵 4 丁目



○ 大蔵第二運動場体育館  
10/16, 11/20, 12/18

○ 総合運動場体育館  
1/15

お車の場合は大蔵第二運動場・総合運動場ともに  
駐車場があります。  
愛の手帳所持者は駐車料が免除になりますので、  
お帰りに駐車券とともにご提示ください。

### 大蔵第二運動場および総合運動場へのアクセス

#### 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 大蔵第二運動場バス停下車  
区立総合運動場バス停下車

#### 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 大蔵第二運動場バス停下車  
区立総合運動場バス停下車

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

運動しているときをのぞいて、なるべくマスク着用が可能な方は着用をおねがいであります。  
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。

### 参加者の個人情報について

プログラムに参加される方には申込書のご記入をお願いいたします。プログラムを安全に実施するために、参加者ご本人の状況をお伺いいたしますが、その情報の取扱いは慎重に行い、また、プログラム以外には使用することはありません。