

高 スマートフォンを使ったウォーキング



区DX戦略課(☎5722-9245、FAX5721-7810)

スマートフォン初心者向けにウォーキングアプリ(※)や地図アプリの使い方講座と、2km程度のウォーキングを行います(雨天時は講座のみ)。スマートフォン持参の上、ご参加ください。

※オクトーバー・ランアンドウォークで使用する、走行距離が分かるアプリ

☑医師から運動を止められていないおおむね60歳以上の区内在住者

☑区☎(コード①)、電話で、9月26日までに、DX戦略課(☎5722-9245)へ



日時	集合場所	定員
10月6日(金)14:00~16:30	総合庁舎本館	各8人(抽選)
10月10日(火)9:00~11:30		
10月10日(火)14:00~16:30		
10月11日(水)9:00~11:30		
10月11日(水)14:00~16:30		

将軍お鷹狩りウォーク



区スポーツ振興課スポーツ事業係(☎5722-9695、FAX5722-9754)

江戸時代、将軍がお鷹狩りを行ったゆかりの地を中心に、グループを組んでゆっくりと歩きます。深まりゆく東京の秋を満喫しながら、歴史と名所と変わりゆく東京を巡り、ウォーキングを楽しみませんか。

時11月3日(祝)。小雨決行

☑医師から運動を止められていない区内在住・在勤・在学者(小学生以下は保護者同伴)

¥参加費700円(小学生以下無料)

☑区☎(コード②)、または総合庁舎本館5階スポーツ振興課の窓口で、10月13日までに申し込み



①ロングコース(11km)

スタート 日比谷公園
(東京メトロ日比谷線日比谷駅下車5分)

日比谷見附跡

汐留シオサイト

竹芝客船ターミナル(トイレ休憩)

増上寺三解脱門

プリンス芝公園

慶應義塾大学

港区立郷土歴史館(トイレ休憩)

長者丸踏切

ゴール 田道広場公園(目黒1-25-8)

コース	①	②
集合時間	9:00	9:30
定員(抽選)	150人	100人

※各コーススタート地点に集合し、田道広場公園で解散

②ショートコース(6.7km)

スタート 聖徳記念絵画館前
(東京メトロ銀座線青山一丁目駅下車10分)

国立競技場

日本オリンピックミュージアム

岡本太郎記念館

國學院大学(トイレ休憩)

恵比寿駅西口「あびす像」

茶屋坂

東部 南部 地区スポーツ大会

区スポーツ振興課スポーツ事業係(☎5722-9695、FAX5722-9754)

☑各申込期間に、各住区センターの窓口へ

地区	東部	南部
日時	10月15日(日)13:30~15:30 (13:00から受け付け)	10月22日(日)9:40~15:00 (9:30から受け付け)
会場	区民センター体育館(目黒2-4-36)	月光原小学校(目黒本町4-15-3)
内容	シャフルボード(得点区域が描かれたコートについで円盤を押し出し、得点を競う)	ポッチャ
対象	中目黒・下目黒・不動・田道住区の小学生4年生以上	月光原・向原・碑・原町・大岡山東住区の小学生以上
定員	各住区12人(先着)	各住区15人(先着)
申込期間	9月15~29日	9月15日~10月5日

目黒区体育祭秋季大会

区目黒体育協会(☎5722-8088、FAX5734-1032)

☑区内在住・在勤・在学者、目黒体育協会の加盟団体(学生連盟加入者を除く)

¥参加費100~10,000円。小・中学生は半額。種目により、保険料などが必要な場合あり

主催 目黒区

☑競技要項(体育館<下記参照>)で配布。区☎(コード③)から印刷可)に添付の申込書、参加資格が確認できるもの(学生証など)を、各申込期間(9:00~21:00)に受け付け。最終日は17:00までに、体育館または指定先へ持参



<体育館>

- ・駒場体育館(駒場2-19-39)
- ・区民センター体育館(目黒2-4-36)
- ・碑文谷体育館(碑文谷6-12-43)
- ・中央体育館(目黒本町5-22-8)
- ・八雲体育館(八雲1-1-1 区民キャンパス内)

種目	種目	日時	会場	対象	申込期間
クレー射撃	トラップ スキート	10月1日(日)8:30から	神奈川県大井射撃場(神奈川県足柄上郡大井町)	18歳以上	当日会場へ
合気道		10月8日(日)14:00から	中央体育館	中学生以上	当日会場へ
ティーボール		10月8日(日)9:00から	碑文谷体育館	小学生以上	当日会場へ
音楽体操		10月15日(日)13:00から	八雲体育館	小学生以上	当日会場へ
なぎなた		10月22日(日)9:00から	碑文谷体育館	小学生以上	9月15日~10月12日
トリム体操		10月22日(日)9:30から	八雲体育館	小学生以上	当日会場へ
アーチェリー		10月29日(日)9:00から	BumB東京スポーツ文化館(江東区夢の島)	高校生以上	9月15日~10月13日
ソフトバレーボール		10月29日(日)9:00から	八雲体育館	小学生以上	9月19日~10月17日
ビームライフル		10月29日(日)9:00から	中央体育館	小学生以上	9月22日~10月20日
ダンス		10月29日(日)11:00から	めぐろパーシモンホール	小学生以上	9月21日~10月13日
卓球		11月5日(日)9:00から	駒場体育館	18歳以上	10月11~18日
バスケットボール		11月5日(日)・26日(日)9:00から	区民センター・八雲体育館	高校生以上	9月15日~10月14日
		12月10日(日)9:00から	中央体育館		
		12月17日(日)9:00から	駒場・八雲体育館		
バスケットボール		11月19日(日)9:00から	駒場・八雲体育館	中学生	10月11日~11月10日
		11月23日(祝)9:00から	区民センター・八雲体育館		
		11月26日(日)、12月3日(日)・10日(日)9:00から	碑文谷体育館		
ゴルフ		11月16日(木)8:31から	富里ゴルフ倶楽部(千葉県山武郡芝山町)	18歳以上	10月10日~11月9日