

## スポーツの日 無料イベント 10月9日(祝)

スポーツの日は、無料で体育館の教室に参加できます。この機会に思いきり体を動かして、スポーツを楽しみましょう。申し込みの記載のないものは、当日会場へお越しください。

区各体育館

**中央体育館** 〒152-0002目黒本町5-22-8  
(☎3714-9591、FAX3714-9540)

教室名など	時間	対象	定員
①自由遊び広場(卓球、バドミントン、ミニバスケットボール、輪投げなど)	9:00~15:00	どなたでも	なし
②AED体験会	10:00~12:00	どなたでも	なし
③弓道実射体験 ※雨天中止	①9:30~10:30 ②11:00~12:00	中学生以上	各15人(抽選)
④大相撲元十両力士による かんたんすもう柔軟体操	13:00~13:40	60歳以上	15人(抽選)
⑤起震車・煙体験 ※雨天中止	10:00~11:00 11:15~12:00	どなたでも	なし
⑥ビームライフル体験会	10:00~13:00	10歳以上	36人(先着)

③④は、区(コード①)、ハガキ・FAX(希望イベント名③または④、住所、氏名、電話、年齢、③は参加希望時間①または②を記入)で、9月16~25日(必着)に、中央体育館へ。窓口申し込み可



**駒場体育館** 駒場2-19-39 (☎3485-7761、FAX3485-3926)

教室名	時間※	対象	定員
バレトン	9:30~10:30	16歳以上	各40人(先着)
けんこうヨーガ	13:00~14:00		
チャ・ダンス	11:00~12:00	小学生以上	

※受け付けは体育館入り口で各15分前から

無料公開施設	時間	対象	定員
トレーニング室	9:00~22:00	16歳以上	なし
ランニングコース		小学生以上	
プール		おむつの取れた3歳以上	

**八雲体育館** 八雲1-1-1 区民キャンパス内  
(☎5701-2984、FAX5701-2985)

無料公開施設	時間	対象	定員
トレーニング室	9:00~22:00	高校生以上	なし

教室名	時間	対象	定員
気功de健康	9:15~10:15	小学生以上	各120人(先着)
パンチングエクササイズ	10:25~11:25		
リラックスヨガ	11:35~12:35		
リズム体操	12:45~13:45		
はじめてピラティス	13:55~14:55		
利用者懇談会	16:00~17:00	体育館利用者	なし

**区民センター体育館** 目黒2-4-36  
(☎3711-1139、FAX3711-2594)

無料公開施設など	時間	対象
プール	9:00~22:00	おむつの取れた3歳以上
トレーニング室		高校生以上
トレーニング室 体力測定会	10:00~17:00	

### 小学校屋内プール

無料公開施設	時間	対象
五本木小学校屋内プール (五本木2-24-3、☎3714-8511)	9:00~22:00	おむつの取れた3歳以上
碑小学校屋内プール (碑文谷1-18-14、☎3793-2606)		
緑ヶ丘小学校屋内プール (緑ヶ丘2-13-1、☎3718-3130)		

## めぐろ スポーツ まつり 10月15日(日)

各競技の講習会のほか、体力テストや健康コーナーで体力などをチェックできます。また、お菓子や農産物を販売する物販コーナーもあります。詳細は区(コード②)をご覧ください。



### 体育室・2階

開会式・ラジオ体操  
時9:00~9:20

### 健康コーナー

時9:30~15:00  
内血管年齢・体組成測定ほか

### 体力テスト

時10:00~11:00

### ソフトバレーボール

時12:15~15:00  
対小学生以上  
定60人(先着)

### 目黒区スポーツ推進委員協議会・ スポルテ目黒の活動紹介

時10:00~15:00

### 野球場

ティーボール体験会(\*1)  
時10:00~12:00  
対小学生以上

- \*1 ティーと呼ばれる棒の上に置いたボールを打つ、ピッチャーのいない野球
- \*2 大きなクラブでテニスボールより少し小さなボールを打つゴルフ
- \*3 サッカーボールを蹴って行うゴルフ

スナッグゴルフ(\*2)・  
フットゴルフ(\*3)  
時13:00~14:45

### 庭球場

ソフトテニス  
時10:00~12:30

硬式テニス  
時13:00~15:00  
対4歳以上

### ウォーキングコース

ノルディック・ウォーキング教室  
時①9:30~10:30②11:00~12:00

### 場碑文谷体育館(碑文谷6-12-43)

区めぐろスポーツまつり実行委員会事務局

(スポーツ振興課計画指導係内☎5722-9317、FAX5722-9754)

※対象の記載がないものはどなたでも参加可

※駐車場は利用できません

※天候などにより、内容を変更する場合あり

### 事前申し込みの講習会・教室

#### ①ヨガ

時①9:40~10:30②10:40~11:30  
師日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士 黒岩道子氏  
対20歳以上 定各20人(抽選)

#### ②硬式テニス講習会

時10:00~12:30  
師元プロテニス選手 鈴木貴男氏  
対高校生以上の④初級者・⑤中級者、⑥中学生、⑦小学生 定各12人(抽選)

#### ③ソフトテニス講習会

時13:00~15:00  
師美津濃株式会社所属選手 山口大地氏  
対中学生以上 定40人(抽選)



▲体力テスト

申区(コード②)、往復ハガキ・FAX(めぐろスポーツまつりと明記の上、希望種目①~③、住所、氏名、電話、①は希望時間①または②、②は参加対象④~⑦を記入)で、9月15~28日(必着)に、スポーツ振興課計画指導係(〒153-8573目黒区役所〈住所不要〉、FAX5722-9754)へ