

職員だから知っている

区の施設の魅力、教えます!

区内にあるたくさんの施設。

「あるのは知っているけど、行ったことないな」というかたも多いはず。そこで、施設職員だからこそ知る施設の魅力を、皆さんにお伝えします。



職員の
八巻が伝えたい
中央体育館のココが魅力

中央体育館は、バリアフリー化などを図り、令和2年にリニューアルオープンしました。都内でも珍しいエアーライフル場をはじめ、競技場、弓道場、格技場などがあります。東京2020大会では、テコンドー競技の公式練習会場にもなり、多くの国の選手が利用しました。

トレーニング室は、有酸素系や筋力系など約20種のマシンがそろい、幅広いかたに人気です。また、高齢者向けの健康体操系や女性に人気のヨガ・ピラティス、子どもから大人まで対象のフットサル、可視光線銃で的を狙うビームライフルなど多彩なプログラムを提供しています。各プログラムは、専門の指導員が指導するため、初心者のかたでも安心して参加できます。

中央体育館^編



左の建物は弓道場やエアライフル場などがある。右は、競技場

競技場

バスケットコート2面使用の広さで、時には畠を一面に敷いて柔道場にも変化



中央体育館

目黒本町5-22-8

☎3714-9591、㈹3714-9540

受付時間 9:00~22:00

館内施設 競技場(バスケットボールコート2面、バレー・ボルコート2面、バドミントンコート8面、ソフトテニスコート2面)、第1格技場、第2格技場、弓道場、トレーニング室、スタジオ、エアーライフル場



弓道場

弓道は、雨の日や台風など悪天候でも利用可能。寒い日には、床暖房がついているため、快適に行える



エアーライフル場

中央体育館の特長の1つともいえる場所。ビームライフルやビームピストル(上写真)のほかにも、エアーライフル(※)が利用可能。※銃砲所持許可証が必要

9月19日(祝)
開催

敬老の日は体育館へ行こう！

問各体育館

駒場体育館～いきいき元気祭り

(駒場2-19-39、☎3485-7761、㈹3485-3926)

内容	時間	対象	定員(先着)	費用
はじめてヨガ	9:30~10:30			1人300円
入門太極拳	11:00~12:00	16歳以上	30人	(65歳以上・障害のあるかた・中学生以下は無料)
スローエアロビック	13:00~14:30			
高プール	9:00~22:00	65歳以上	40人	無料

八雲体育館

(〒152-0023八雲1-1-1 区民キャンパス内、☎5701-2984、㈹5701-2985)

内容	時間	対象	定員(先着)
①誰でも簡単いす体操	9:30~10:30		30人
②はじめてのピラティス体験教室	10:45~11:45	60歳以上優先	
③体力測定会	13:00~15:00		無
④介護予防セルフチェック			

①②の申込方法

区HP(コード①)、ハガキ・FAX(希望種目①または②(複数申し込み可)、住所、氏名、電話、年齢を記入)で、8月15日~9月9日に、八雲体育館へ。窓口申し込み可



高齢のかただけでなく、どなたでも参加できるイベントもあります。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。また、費用の記載のないものは、無料です。

高中央体育館

(目黒本町5-22-8、☎3714-9591、㈹3714-9540)

内容	時間	対象	定員(先着)
剣道	9:00~11:30		40人
初心者剣道	12:20~14:30		40人
居合道	14:30~18:00		30人
	19:30~21:30		
杖道	18:00~19:30		30人
弓道	9:00~18:40		20人(利用時間は3時間)
トレーニング	9:00~22:00		20人(利用時間は2時間)
エアーライフル (銃砲所持許可証が必要)	9:00~11:30		7人
ビームライフル	①12:30~13:30 ②13:30~14:30 ③14:30~15:30		
ビームピストル	①16:00~17:00 ②17:00~18:00		各4人 (当日電話予約)

※感染症対策のため、定員を変更する場合があります

高

長寿のお祝いに記念品料をお送りします

敬老記念品料

5年3月までに80歳(傘寿)、90歳(卒寿)になるかたに、敬老記念品料5,000円を贈

呈します。9月に自宅へ現金書留で郵送します。手続きなどは不要です。

〈傘寿の対象〉昭和17年4月2日～18年4月1日生まれ

〈卒寿の対象〉昭和7年4月2日～8年4月1日生まれ

問高齢福祉課いきがい支援係

(☎5722-9837、㈹5722-9474)

特別記念品料

5年3月までに100歳になるかたには誕生日に、

最高齢の男女のかたには9月に、1万円を贈呈します(対象者には個別に案内)。