

スポーツ

めぐろウォーキング塾



歩き方をいろいろな角度から掘り下げ、ウォーキングの楽しさを学びます。

場 区民センター体育館(目黒2-4-36)、区内のウォーキングコース

師 NPO法人ニッポンランナーズ理事長 齊藤太郎氏ほか

対 医師から運動の制限を受けていない高校生以上

定 80人(抽選)

¥ 保険料500円

申 区 融(コード①)、電話で、4月15日~5月6日に、スポーツ振興課スポーツ事業係(☎5722-9695、FAX5722-9754)へ

日時(全9回)	内容
5月17日(金) 19:00~21:00	開講式、ガイダンス、講演・実技「こ・け・し(骨盤・肩甲骨・姿勢)の活性化ストレッチ」
5月18日(土)~ 6月13日(木)の間の3日間	ウォーキング実習
5月24日(金) 19:00~20:30	講演・実技「インターバルウォーキング」
5月31日(金) 19:00~20:30	講演・実技「足病を防いで歩き続ける体を作る」
6月7日(金) 19:00~20:30	講演・実技「ノルディックウォーキング」
6月15日(土) 9:00~12:00	ウォーキング(約5km)
6月21日(金) 19:00~21:00	講評、閉講式

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

スポーツ

こどもの日
スポーツ施設の無料イベント

こどもの日は毎年体育館でイベントを行っています。この機会に体を思いきり動かして、スポーツを楽しみましょう。

※未就学児は保護者同伴 ※スパイク、サンダル、ヒールなどは禁止 ※☔は雨天中止

5月3日(祝)

13:00~16:00

希望者は当日会場へ

八雲体育館
のイベント

(コード②)



場 間八雲1-1-1 区民キャンパス内、
☎5701-2984、FAX5701-2985

- 内・キッズランド
(ボールプールほか)
- ・射的
 - ・フリスビーターゲット
 - ・ポッチャ



持ち物 屋内靴、タオル、飲み物

射的▶

5月5日(祝)

9:00~22:00

希望者は当日会場へ

プール無料公開

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

場 間区民センター体育館

(目黒2-4-36、☎3711-1139、FAX3711-2595)

場 間五本木小学校屋内プール(五本木2-24-3、☎FAX共通3714-8511)

場 間碑小学校屋内プール(碑文谷1-18-14、☎FAX共通3793-2606)

場 間緑ヶ丘小学校屋内プール

(緑が丘2-13-1、☎3718-3130、FAX3723-8744)

対 おむつの取れた3歳~中学生

持ち物 水着、水泳帽、ゴーグル、タオル、ロッカー代100円(返却式)

5月5日

(祝)

中央体育館のイベント(コード③) 場 間目黒本町5-22-8、☎3714-9591、FAX3714-9540

事前申し込み

希望者は当日会場へ

持ち物 屋内靴、タオル、飲み物



イベント名	時間	対象	定員(抽選)
① キッズヨガ	13:00~14:00	小学生	20人
② 弓道実射体験	①9:30~10:30 ②11:00~12:00	中学生以上	各15人
③ 産後・ベビーヨガ	10:00~10:40	首が据わった2~9カ月の乳児と母親	15組

イベント名	時間	対象・定員
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、ミニ遊び広場	10:00~15:00	どなたでも
ビームライフル・ビームピストル体験会	10:00~13:00 (1回20分)	10歳以上・各6人(先着)

＼その他イベント／

気仙沼物産展

時 9:00~20:00

起震車体験・煙ハウス

時 10:00~12:00(11:00~11:15を除く)

申 区 融(コード③)、ハガキ・FAX(希望イベント①~③のいずれか、②は希望時間、住所、氏名〈ふりがな〉、電話・FAX、年齢、性別、学年、在勤・在学・在園者は所在地・名称を記入)で4月15~22日(必着)に、中央体育館(〒152-0002目黒本町5-22-8、FAX3714-9540)へ。窓口申し込み可

5月5日(祝)

希望者は
当日会場へ

碑文谷体育館のイベント(コード④) 場 間碑文谷6-12-43、☎3760-1941、FAX3760-1943

持ち物 ①運動靴②屋内靴③ラケット・運動靴



イベント名	時間	対象	定員(先着)
① トリトンスライダー(右写真) フットゴルフ	10:00~15:00(12:00~13:00を除く)	どなたでも	なし
② ピンボールキャッチ、ローラーレーサー(右写真)、射的			
③ 硬式テニス教室	基礎	①10:00~11:00②13:00~14:00	中学生以上
	応用	①11:00~12:00②14:00~15:00	
③ ジュニアテニス	10:00・11:00・13:00・14:00から(各60分)	小学3~6年生	各12人
親子ふれあいテニス	10:00・11:00・13:00・14:00から(各50分)	3歳~小学2年生と保護者	各20組
ソフトテニスを体験しよう	①10:00~12:00②13:00~15:00	小学生以上	各40人

①②開始15分前から終了15分前まで受け付け③開始30分前から終了15分前まで受け付け



▲トリトンスライダー



▲ローラーレーサー

＼その他イベント／

模擬店
(クレープ、飲料ほか)

時 10:00~15:00

※材料がなくなり次第終了