

10/12
(月・祝)

無料体験会 開催

★当日の「イベント」と「一般公開」トレーニング・剣道・初心者剣道・居合道・杖道・弓道は無料です。

中央体育館『スポーツDAY』無料公開日

当日会場へ

幼児向け
【ボールコーナー】

卓球・バドミントン・ミニバスケットボール

イベント詳細↓



幼児向け
【遊び場サーキット】

幼児向け【三三遊び広場】

自由遊び広場

9:00～15:40

未就学児は保護者同伴



「体育館用シューズ」を持ってきてね!! ※忘れた場合はご入場できません※
シューズの裏は生ゴムが白またはノンマーキングラバーのもの

9:30
整理券
配布開始
(先着順)

室内用シューズ持参

ビーム射撃

10:00～15:00

(1回 20分) 10歳以上
各回 6名 [90名]



ビーム射撃は(可視光線銃)を使用したスポーツです。

起震車・煙ハウス



① 10:00～11:00
② 11:15～12:00

いつ起こるか分からない地震に備えて揺れを体験できます。



煙の中を通り抜けて火災発生時の避難を疑似体験できます。

AED

10:00～12:00

もしもの時...どうしますか?



AED
Automated External Defibrillator

自動体外式除細動器



協力：目黒消防署

救命手当の実施体験ができます。

弓道実射



① 9:30～10:30
② 11:00～12:00

中学生以上

各 15 名

靴下着用



武道棟を持つ中央体育館ならではの「弓道体験」です。

親子リズム体操

① 10:00～10:45
② 11:00～11:45

2～5歳と保護者

各 12 組



親子リズム体操(毎週水曜10:00～)のプログラム体験会。リズムに合わせて体をうごかしたり、アイテムを使って遊びます。

親子バトン

① 10:00～10:45
② 11:15～12:00

3～6歳(年少～年長)の未就学児と保護者

各 10 組

室内用シューズ持参



「バトン」を回しながらリズムに合わせて踊ります。親子で一緒にバトン体験ができます。

ヒップホップダンス

13:00～14:00

小学1～5年生

13 名

室内用シューズ持参



「ヒップホップ」を踊ってみよう!

事前申込制

当日でも参加できます。
(1階受付にて先着順)