

秋のウォーキングイベント

問①③スポーツ振興課スポーツ事業係(☎5722-9695、FAX5722-9754)
②DX戦略課(☎5722-9245、FAX5721-7810)

① オクトーバー・ランアンドウォーク



10月の1カ月間、ウォーキングの歩数とランニングの走行距離を、スマートフォンアプリで競うオンラインイベントです。個人や市区町村などさまざまなカテゴリーのランキング形式で、競いながら楽しんで参加できます。



参加にはアプリのダウンロードが必要です。参加方法など詳細は、区☎(コード①)をご覧ください。

期間 10月1日(火)~31日(木)
☎スマートフォンをお持ちの区内在住者

目標値(1カ月間の累計)

- ・ウォーキングの部
=歩数90,000歩以上
- ・ランニングの部
=走行距離21.0975km以上

参加特典
目標値(左記参照)を達成されたかたに目黒区商店街連合会アプリ「めぐーる」で1,000円分のデジタルポイントを付与(付与は12月上旬予定)。

② スマホで楽しむウォーキング講座



スマートフォンのアプリを使ったウォーキングの楽しみ方をご紹介します。アプリの使い方などのほか、ウォーキングのコツもお伝えします。



時10月7日(月)・11日(金)・17日(木)のいずれか1日で
①9:30~12:00②13:30~16:00

場総合庁舎本館地下1階第21会議室

☎ウォーキングに役立つアプリ・脳トレアプリなどの紹介、歩き方のポイント解説、屋上庭園の散策ほか(雨天時は内容を変更する場合があります)。スマートフォンを持参

☎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
定各10人(抽選)

☎区☎(コード②)、ハガキ(スマホで楽しむウォーキング講座と明記の上、住所、氏名(ふりがな)、電話、参加希望日と時間①または②を第2希望まで記入)で、9月24日(必着)までに、DX戦略課(〒153-8573目黒区役所(住所不要)、☎5722-9245)へ
※抽選結果は10月1日に発送予定

③ 将軍お鷹狩りウォーク

江戸時代、将軍が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。ウォーキングを楽しみながら、深まりゆく東京の秋を満喫しませんか。



時11月3日(祝)。少雨決行

☎医師から運動を制限さ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)

定ロングコース=150人、ショートコース=100人(各抽選)

¥参加費700円(小学生以下無料)

☎区☎(コード③)、電話で、9月15日~10月15日に、スポーツ振興課(☎5722-9695)へ

	スタート	ルート	ゴール
ロングコース (12.2km)	9:00に日比谷公園(東京メトロ日比谷線日比谷公園駅下車5分)集合	大岡越前守忠相屋敷跡→東京地方裁判所→国会議事堂→高橋是清翁記念公園→明治神宮外苑→青山霊園→國學院大學→氷川の杜公園→中目黒公園	田道広場公園(目黒1-25-8)解散
ショートコース (7.2km)	10:00に聖徳記念絵画館前(東京メトロ銀座線青山一丁目駅下車10分)集合	青山霊園→國學院大學→氷川の杜公園→中目黒公園	



☒ スポーツ

トップアスリート競技観戦ツアー 東レパンパシフィックオープンテニス



世界のテニスプレーヤーが集結する、国内最大の女子テニス国際大会です。トップクラスの迫力あるプレーを体感しませんか。



時10月26日(土)11:00~17:00。11:00に総合庁舎集合(貸し切りバス利用)

場有明テニスの森公園(江東区有明2-2-22)

☎区内在住・在学の小学生と保護者、中学生(保護者の同意が必要)

定40人(抽選)

☎区☎(コード④)で、9月15日~10月4日に申し込み

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

☒ スポーツ

東部・南部地区スポーツ大会

各住区ごとにグループを組み、スポーツを楽しみながら交流するイベントです。

大会名	東部地区スポーツ大会	南部地区スポーツ大会
日時	10月20日(日)13:15~15:45 (13:00から受け付け)	10月20日(日)9:30~13:00 (9:00から受け付け)
会場	区民センター体育館 (目黒2-4-36)	第八中学校(碑文谷4-19-25)
内容	ポッチャ(目標球に自分の球を近づけるパラスポーツ競技)	グラウンドゴルフ
対象	中目黒・下目黒・不動・田道住区の小学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16~29日	9月16~28日

☎各申込期間内に、各地区の住区センター窓口へ

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