

スポーツ

## スポーツの日(10月14日)の 体育施設無料イベント

10月14日(祝)はスポーツの日。体育館などでは、教室や施設を無料開放します。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。

### 駒場体育館

場間駒場2-19-39、☎3485-7761、FAX3485-3926 ①



内容	時間	対象ほか
①バレーボール(バレー・ヨガ・フィットネスを組み合わせた運動) ②親子でチア・ダンス ③けんこうヨーガ	①9:30~10:30 ②11:00~12:00 ③13:00~14:00 ※開始時間15分前から体育室入り口で受け付け	①③16歳以上 ②小学生以上 定各40人(先着)
①トレーニング室 ②ランニングコース ③プール	9:00~22:00 (入場は21:30まで)	①16歳以上 ②小学生以上 ③おむつの取れた3歳以上

### 区民センター体育館

場間目黒2-4-36、☎3711-1139、FAX3711-2594 ③



内容	時間	対象
①プール ②トレーニング室	9:00~22:00 (入場は21:30まで)	①おむつのとれた3歳以上 ②16歳以上
トレーニング室体力測定会	10:00~17:00	16歳以上

### 中央体育館

場間目黒本町5-22-8、☎3714-9591、FAX3714-9540 ②



内容	時間	対象ほか
トレーニング室	9:00~22:00 (入場は21:30まで)	16歳以上
一般公開プログラム(弓道、剣道、初心者剣道、居合道、杖道(杖を用いた武道))	区(コード②)をご覧ください	
自由遊び広場(卓球、パドミントン、バスケ、ミニあそび広場ほか)	9:00~15:40	なし(未就学児は保護者同伴)
AED体験会	10:00~12:00	
起震車・煙体験(雨天中止)	①10:00~11:00 ②11:15~12:00	なし
ビームライフル・ピストル体験会	10:00~13:00 (1回20分) ※9:30から受け付け	10歳以上 定54人(先着)
事前予約	①弓道実射体験(雨天中止)	①9:30~10:30 ②11:00~12:00 中学生以上 定各15人(抽選)
	②チアダンス体験会	10:30~11:20 5・6歳の未就学児 定15人(抽選)
	③キッズヨガ	13:00~14:00 小学生 定20人(抽選)

### 八雲体育館

場間八雲1-1-1 区民キャンパス内、☎5701-2984、FAX5701-2985 ④



内容	時間	対象ほか
①バランスコーディネーション(ストレッチ、筋トレほか) ②パンチングエクササイズ ③リラクソヨガ	①9:15~10:15 ②10:30~11:30 ③11:45~12:45 ※開始時間15分前から受け付け	小学生以上 定各100人(先着)
トレーニング室	9:00~22:00 (入場は21:30まで)	16歳以上
トレーニング室初回者講習会(予約制)	①11:00②13:30 ③19:30から ※開始時間までに、電話・窓口で申し込み	16歳以上 定各4人(先着)

### 無料公開プール

会場・問い合わせ	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 (入場は21:30まで)	おむつのとれた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)		

①②③は、区(コード②)、ハガキ・FAX(希望イベント名①~③のいずれか、住所、氏名、電話、年齢、④は希望時間①または②を記入)で、9月15~30日(必着)に、中央体育館(〒152-0002目黒本町5-22-8、☎3714-9540)へ。窓口申し込み可

※体育館は屋内シューズ(靴底が生ゴム・白ゴム・ノーマーキングラバー)を持参

スポーツ

## 目黒区体育祭秋季大会

区民の皆さんが、日頃励んでいるスポーツの練習成果を試す場として開催しています。



種目	日時	会場	対象	申込期間
クレー射撃 トラップ スキート	10月14日(祝)8:30から	神奈川県大井射撃場(神奈川県足柄上郡大井町)	18歳以上	初回のみ9月15日~10月5日。2回目からは当日会場へ
音楽体操	10月13日(日)13:00から	八雲体育館		当日会場へ
なぎなた	10月20日(日)9:00から	碑文谷体育館	小学生以上	9月15日~10月4日
トリム体操	10月20日(日)9:30から	八雲体育館		当日会場へ
ソフトバレーボール	10月27日(日)9:00から	八雲体育館		9月17日~10月15日
ライフル射撃 エアライフル ビームライフル	10月27日(日)9:00から	中央体育館	高校生以上 小学生以上	9月20日~10月15日
バスケットボール	10月27日(日)9:00から	区民センター・駒場体育館	高校生以上	9月15日~10月7日
	11月3日(祝)	区民センター・八雲体育館		
	11月24日(日)	区民センター・駒場体育館		
	12月15日(日)	碑文谷体育館		
グラウンドゴルフ	11月2日(土)9:00から	碑文谷体育館	小学生以上	9月15日~10月14日
卓球	11月3日(祝)9:00から	駒場体育館	18歳以上	10月9~16日
ダンス	11月10日(日)11:00から	めぐろパーシモンホール	小学生以上	9月24日~11月4日
バスケットボール	11月17日(日)9:00から	区民センター・八雲体育館	中学生	10月9日~11月8日
	11月24日(日)	碑文谷・八雲体育館		
	12月1日(日)	碑文谷体育館		
	12月8日(日)	中央体育館		
ゲートボール	11月17日(日)9:00から	駒沢オリンピック公園	小学生以上	10月1~31日

参加費100~10,000円(小・中学生は原則半額。種目により、実費や保険料が必要な場合あり)

主催 目黒区

競技要項(体育館(下記参照)で配布。区(コード⑤)から印刷可)に添付の申込書、参加資格が確認できるもの(運転免許証など)を、申込期間内(9:00~21:00に受け付け。最終日は17:00まで)に、体育館または競技要項に記載の申込先へ

### 体育館

- 駒場体育館(駒場2-19-39)
- 区民センター体育館(目黒2-4-36)
- 中央体育館(目黒本町5-22-8)
- 碑文谷体育館(碑文谷6-12-43)
- 八雲体育館(八雲1-1-1 区民キャンパス内)

目黒区体育協会(☎5722-8088、FAX5734-1032)