



スポーツ

目黒区体育祭秋季大会



対 区内在住・在勤・在学者、目黒体育協会の加盟団体(学生連盟加入者を除く)

¥ 参加費100円～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 目黒区など

甲 競技要項(体育館で配布。区Web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(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

種目	日時	会場	対象	申込期間
トリム体操	10月12日(日)9:30から	八雲体育館	小学生以上	当日会場へ
クレー射撃	10月13日(祝)8:00から	神奈川大井射撃場(神奈川県足柄上郡大井町)	銃所持許可証保持者	当日会場へ(*)
なぎなた	10月19日(日)9:00から	碑文谷体育館	小学生以上	9月15日～10月3日
音楽体操	10月19日(日)13:00から	八雲体育館	どなたでも	当日会場へ
ティーボール	10月26日(日)8:45から	碑文谷体育館	小学生以上	当日会場へ
ソフトテニス	10月26日(日)8:30から		18歳以上	9月16日～10月10日
ダンス	10月26日(日)10:00から	めぐろパーシモンホール	小学生以上	9月18日～10月17日
卓球	11月2日(日)9:00から	駒場体育館	18歳以上	10月8日～15日
ソフトバレーボール	11月2日(日)9:00から	碑文谷体育館	小学生以上	9月29日～10月21日
バスケットボール	①11月3日(祝)・16日(日) ②11月24日(休) ③12月14日(日)の9:00から	①駒場体育館など ②中央体育館 ③区民センター体育館など	高校生以上	9月18日～10月17日
	①11月23日(祝) ②11月30日(日) ③12月7日(日)の9:00から	①中央体育館 ②③碑文谷体育館	中学生	10月8日～11月7日

*新規参加者は10月10日までに目黒体育協会へ

問 目黒体育協会(☎5722-8088、FAX5734-1032)



スポーツ

スポーツの日

無料イベント開催します!

10月13日(祝)はスポーツの日。スポーツ施設の無料開放や教室・プログラムに、無料で参加できます。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。

持ち物 運動できる服装、屋内シューズ、タオル、飲み物(プールは水着、水泳キャップ、ゴーグル、タオル)

*トレーニング室は初回のみ講習会の受講が必要。入場は21:30まで

駒場体育館 ☎3485-7761、FAX3485-3926

教室名など	時間	対象
トレーニング室無料公開(*)	9:00～22:00	16歳以上
プール無料公開	9:00～22:00	おむつの取れた3歳以上



区民センター体育館 ☎3711-1139、FAX3711-2594

教室名など	時間	対象
トレーニング室無料公開(*)	9:00～22:00	16歳以上
トレーニング室体力測定会	10:00～17:00	16歳以上
プール無料公開	9:00～22:00	おむつの取れた3歳以上



八雲体育館 ☎5701-2984、FAX5701-2985

教室名など	時間	対象など
トレーニング室無料公開(*)	9:00～22:00	16歳以上
無料体験教室 ①バランスコーディネーション ②パンチングエクササイズ ③リラクソヨガ ※複数参加可	①9:15～10:15 ②10:25～11:25 ③11:35～12:35	小学生以上 定各100人(先着)
利用者懇談会	16:00～17:00	どなたでも



中央体育館 ☎152-0002目黒本町5-22-8、☎3714-9591、FAX3714-9540

教室名など	時間	対象など
スポーツDAY無料公開(トレーニング室(*)・弓道・剣道・初心者剣道・居合道・杖道(杖を用いた武道))	9:00～22:00	対象・定員は区Web
自由遊び広場(卓球、バドミントン、バスケットボール、輪投げなど)	9:00～15:40	どなたでも(未就学児は保護者同伴)
AED体験会	10:00～12:00	どなたでも
起震車・煙体験 ※雨天中止	①10:00～11:00 ②11:15～12:00	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 定各6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親子デフ卓球体験	10:00～11:00 小学生以上と保護者 定10組(抽選)
	③初めてのヨガ「ヨガをやってみよう」	13:00～13:40 どなたでも 定10人(抽選)
	④初めてのヨガ「楽しい親子ヨガ」	14:00～14:40 3歳以上と保護者 定5組(抽選)

申 ①～④は9月15日～10月1日に、区Web/FAX/ハガキ(希望イベント名①～④のいずれか、①は希望時間①または②、郵便番号・住所、氏名、電話、年齢)



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(☎3714-8511)	9:00～22:00(入場は21:30まで)	おむつの取れた3歳以上
碑小学校屋内プール(☎3793-2606)		
緑ヶ丘小学校屋内プール(☎3718-3130)		

問 各体育館