

オクトーバー・ラン&ウォーク

目黒スポーツ振興課スポーツ事業係
☎5722-9695、☎5722-9754



10月の1カ月間で、ウォーキングの歩数とランニングの走行距離を競うオンラインイベントです。スマートフォンアプリを使って、個人ランキングや区市町村ランキングなど、さまざまなランキング形式で競いながら楽しんで参加することができます。

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HP(コード①)をご覧ください。



①

時10月1日(日)~31日(火)

対スマートフォンをお持ちの区内在住者

参加特典

区が掲げるウォーキングの歩数やランニングの走行距離の目標値を達成されたかたに、目黒区商店街連合会のスマートフォンアプリ「めぐる」で500円分のデジタルポイントをプレゼントします(時期は12月上旬頃を予定)。

区が掲げる目標値

- ・ウォーキングの部=1カ月間の累計歩数60,000歩
- ・ランニングの部=1カ月の累計走行距離21.0975km(ハーフマラソン)以上

子

元バドミントン日本代表の
高橋礼華さんがやってくる!

トップアスリート 交流イベント



目黒スポーツ振興課スポーツ事業係
☎5722-9695、☎5722-9754



2016年リオデジャネイロオリンピックで金メダルを獲得した、タカマツペアでも知られる高橋礼華さんが、バドミントンの楽しさを教えます。ぜひご応募ください。

時9月30日(土)

①11:00~12:20②13:30~14:50

場中央体育館(目黒本町5-22-8)

内高橋礼華さんによるデモンストレーションや実技指導、参加者との試合(ミニゲーム)ほか

対区内在住・在学の①小学1~4年生②小学5年~中学生(家族の見学可)

定各48人(抽選)

申区HP(コード②)で、8月15日~9月8日に、申し込み



②

目黒区体育祭秋季大会

目黒区体育協会
☎5722-8088、☎5734-1032

対区内在住・在勤・在学者、目黒区体育協会の加盟団体(学生連盟加入者を除く)

¥参加費100~10,000円。小・中学生は半額。種目により、保険料などが必要な場合あり

主催 目黒区

申競技要項(体育館<下記参照>で配布。区HP<コード③>から印刷可)に添付の申込書、参加資格が確認できるもの(学生証など)を、各申込期間(9:00~21:00に受け付け。最終日は17:00まで)に、体育館または指定先へ持参



<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)

③



種目	日時		会場	対象	申込期間
弓道	9月16日(土)	10:00から	中央体育館	中学~高校生	8月15日~9月1日
	9月23日(祝)			18歳以上	
エアロビック	9月17日(日)	9:30から	中央体育館	小学生以上	当日会場へ
相撲	9月17日(日)	13:30から	中央体育館	小学生以上	
エアライフル	9月17日(日)	9:00から	中央体育館	高校生以上	8月11日~9月8日
ライフル	10月1日(日)	8:30から	伊勢原射撃場	18歳以上	8月25日~9月22日
健康体操	9月23日(祝)	13:00から	中央体育館	小学生以上	9月1~20日
卓球	9月24日(日)	9:00から	碑文谷体育館	小学~高校生	8月30日~9月6日
ソフトボール	予選	10月1日(日)	碑文谷体育館	18歳以上の女性	8月17日~9月15日
	決勝	10月22日(日)			
バドミントン	10月1日(日)	8:50から	中央体育館	中学生	8月15日~9月11日
	10月29日(日)			高校生以上	9月12日~10月10日
ミニバレー	10月1日(日)	10:00から	八雲体育館	小学生以上	8月25日~9月24日
グラウンド・ゴルフ	10月7日(土)	9:00から	碑文谷体育館	小学生以上	8月15日~9月9日
少林寺拳法	10月15日(日)	9:00から	中央体育館	小学生以上	8月30日~9月29日
フットサル	10月15日(日)	16:00から	中央体育館	高校生以上	8月22日~9月11日
	10月22日(日)		碑文谷体育館		
	10月29日(日)	19:00から			
柔道	10月22日(日)	9:15から	中央体育館	小学生以上	8月17日~9月15日
剣道	11月5日(日)	9:00から	中央体育館	小学生以上	8月21日~9月19日