

10/14(月・祝)体育の日 HP スポーツ施設の無料公開と体験イベント

- ◆各体育館の体育室・トレーニング室・屋内プールを無料で利用できます
- ◆各種目には指導員がつきます(プールを除く) ◆未就学児は保護者同伴です
- ◆事前申し込みが必要なものは、定員を超えた場合、抽選となります

- ◆※印は、屋内シューズをお持ちください
- ◆直接または往復ハガキ・FAX(申し込み記入例①~⑥を記入)で各体育館へ
- ◆各体育館・プール

教室名など	時間	対象	定員	申込期限
トレーニング室無料公開※	9:00~22:00	高校生以上	無	当日受付(最終21:30)
クリニニック	ダブルゲームを楽しもう	18歳以上のテニス経験者 ①男性②女性③シニア	各12人	9/30(月)
	ジュニアテニス大会	小学3~6年生のテニス経験者	12人	
	親子で楽しむ簡単テニス	①11:15~12:15 4歳~小学2年生と保護者 ②12:30~13:30	各10組	
	苦手克服レッスン	14:00~16:00 16歳以上	36人	
キッズフットサルフェスティバル※	①9:10~10:10 ②10:20~11:20	①4歳以上の未就学児 ②小学1・2年生	各30人	10/7(月)
骨盤調整ヨガ	13:30~14:30	16歳以上		当日受付(13:15~)
チャ・ダンス※	15:00~16:00	小学生以上	各40人(先着)	当日受付(14:45~)
ニュースポーツ体験会※	16:30~18:00	小学生以上		当日受付(16:15~)

教室名など	時間	対象	定員	申込期限
トレーニング室無料公開※	9:00~22:00 初回講習会(約30分) ①11:00~ ②13:30~ ③19:30~	高校生以上	無	当日受付(最終21:30)
特別公開※	気功de健康			小学生以上(複数申込み可)
	パンチングエクササイズ~体育の日バージョン	9:15~10:15		
	青空ヨガ(めぐる区民キャンパス公園・広場)	10:25~11:25		
	はじめてのピラティス	11:35~12:35		
アンチエイジング~体育の日バージョン	12:45~13:45			
利用者懇談会	13:55~14:55			
利用者懇談会	16:00~16:30	八雲体育館利用者	無	当日受付

教室名など	時間	対象	定員	申込期限
トレーニング室体力測定会※	9:00~21:30	高校生以上	無	当日受付(最終21:00)
トレーニング室無料公開※	9:00~22:00	高校生以上	無	当日受付(最終21:30)
フエスの日スポーツ	こども走り方教室	①9:00~9:50 ②10:00~10:50	6・7歳	9/28(土)
	ヨガ教室	13:00~14:00	16歳以上	
	フットサルゲーム会	14:30~16:00	16歳以上	

地区プール

プール名	利用時間	対象	持ち物	注意事項
駒場プール(北部地区プール)	9:00~22:00 (最終入場は公開終了時間の30分前まで)	おむつのとれた3歳以上。未就学児(区民センタープールは小学2年生以下)は付き添いが必要です。18:30以降の小学生利用は保護者の送迎が必要です。	水着、水泳帽	刺青・タトゥーを露出した状態のかたは入場できません。刺青・タトゥーのあるかたはラッシュガードを無料貸し出ししますので着用してください(数量限定)。
区民センタープール(東部地区プール)				
五本木小学校屋内プール(中央地区プール)				
碑小学校屋内プール(南部地区プール)				
緑ヶ丘小学校屋内プール(西部地区プール)				

イベント情報・お知らせ

地区	東部地区	南部地区
日時	10/20(日) 12:00~16:00	10/20(日) 9:30~15:30 (受付開始は9:00~)
会場	区民センター体育館(目黒2-4-36)	月光原小学校(目黒本町4-15-3)
内容	シャフルボード(雨天決行)	ポッチャ、スナッグゴルフ、障害物リレーなどの運動会(雨天時は屋内シューズをご持参ください)
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20人(先着)	各住区20人(先着)
申込	9/30(月)までに、直接、中目黒・下目黒・不動・田道の各住区センターの窓口へ	9/17(火)~24(火)に、直接、月光原・向原・碑・原町・大岡山東の各住区センターの窓口へ

☎スポーツ振興課スポーツ事業係 ☎5722-9695

HP 親子でソフトボール大会

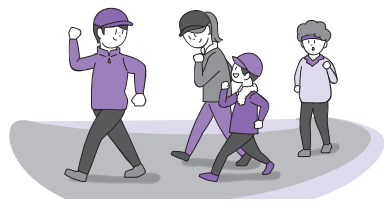
日時 10/5(土)9:00~13:00
会場 砧野球場 対象 小学1~4年生と保護者 定員 30組 費用 無料
講師 スポーツ少年団少年野球指導者
持ち物 運動できる服装、飲み物(道具はNPO法人目黒体育協会が用意します)
☎FAX・往復はがき(申し込み記入例①~⑥を記入)で、または各体育館で配布の申込書(ホームページから印刷可)を9/24(火)(必着)までに、NPO法人目黒体育協会へ
☎NPO法人目黒体育協会 〒152-0003 碑文谷1-18-14碑小学校屋内プール5階 ☎5722-8088 FAX5734-1032

NPO法人スポルテ目黒特別教室 かんたんトータルボディケア

日時 11/11~12/16の(月)全6回 17:30~18:30 会場 碑文谷体育館2階談話コーナー 対象 18歳以上 定員 20人(抽選) 費用 1回500円(保険料など) 講師 ポディメイクインストラクターSAORI氏 持ち物 運動できる服装(更衣室あり)、タオル、飲み物、ヨガマット
☎往復ハガキ・FAX(申し込み記入例①~⑥を記入)で、10/22(火)(必着)までに碑文谷体育館へ
☎碑文谷体育館 ☎3760-1941 FAX3760-1943

HP 目黒・多摩川ウォーキング教室

日時 10/26(土)9:00~13:00(小雨決行) コース 碑文谷体育館から砧野球場・砧サッカー場を経て東急田園都市線二子玉川駅まで(約12km) 対象 区内在住・在勤・在学の小学生以上(小学生は保護者同伴) 定員 40人 費用 300円(保険料含む) 講師 目黒ウォーキング協会 長谷川佳文氏ほか 持ち物 タオル、帽子、飲み物
☎往復ハガキ・FAX(申し込み記入例①~⑥)と学年、在勤・在学者は名称・所在地を記入)または、各体育館で配布の申請書(ホームページから印刷可)を10/4(金)(必着)までに、NPO法人目黒体育協会へ
☎NPO法人目黒体育協会 〒152-0003 碑文谷1-18-14碑小学校屋内プール5階 ☎5722-8088 FAX5734-1032



体育館のスポーツ教室

◆申し込みは、直接各体育館へハガキ・FAXまたは区ホームページにて行ってください
◆教室に関する問い合わせは、直接各体育館へご連絡ください
◆ハガキ・FAXで申し込み場合は、下記のスポーツ施設一覧と申し込み記入例をご覧ください ◆介助が必要な方は介護者同伴です ◆先着を除き定員を上回った場合は抽選です ◆費用は保険料などを含みます ◆未就学児は保護者同伴です ◆申込期限は必着です

教室名など	日程	時間	対象	定員	費用	申込期限
ピラティスリラクゼーション	11/1~12/20の(金)全8回	12:30~13:30	16歳以上	50人	4,000円	10/7(月)
すっきりヨガ	11/1~12/20の(金)全8回	14:00~15:00	16歳以上	40人	4,000円	10/7(月)
やさしいヨガ	11/5~12/24の(火)全8回	12:30~13:30	16歳以上	50人	4,000円	10/7(月)
スタンダードピラティス	11/5~12/24の(火)全8回	14:00~15:00	16歳以上	40人	4,000円	10/8(火)
リラクソヨガ	11/6~12/4の(水)全5回	19:30~20:30	16歳以上	14人	2,500円	10/8(火)
月いち講座~転倒予防トレーニング	11/9(土)	9:30~10:30	概ね60歳以上	15人	無料	10/7(月)
こまエゴ散歩	11/10(日)	10:00~13:00	小学生以上	20人	無料	10/8(火)

(3面に続く)

地区	体育施設名	所在地	電話	FAX
北部	駒場体育館・駒場プール	〒153-0041 駒場2-19-39	3485-7761	3485-3926
東部	区民センター体育館・プール	〒153-0063 目黒2-4-36	3711-1139	3711-2594
中央	碑文谷体育館	〒152-0003 碑文谷6-12-43	3760-1941	3760-1943
	五本木小学校屋内プール	〒153-0053 五本木2-24-3	3714-8511	(FAXと共用)
南部	中央体育館(令和2年3月まで休館)※	〒152-0002 目黒本町5-22-8	3714-9591	3714-9540
	碑小学校屋内プール	〒152-0003 碑文谷1-18-14	3793-2606	(FAXと共用)
西部	八雲体育館	〒152-0023 八雲1-1-1 めぐる区民キャンパス内	5701-2984	5701-2985
	緑ヶ丘小学校屋内プール	〒152-0034 緑ヶ丘2-13-1	3718-3130	3723-8744
	宮前公園庭球場	〒152-0023 八雲3-19-12	3723-3342	
その他	砧野球場・砧サッカー場	〒157-0067 世田谷区喜多見1-12-2	3415-2361	3415-7081

※中央体育館仮設事務所は碑小学校屋内プール5階に開設中

申し込み記入例

記事に特に記載がない場合

- 重複申し込み不可
- 費用は無料
- 対象者は原則、区内在住・在勤・在学者
- 1人1枚1イベント・講座

申込先に記載がない場合の宛て先

〒153-8573
目黒区役所(住所記入不要)
スポーツ振興課☎☎☎☎係
HPは区のホームページから申し込み可

- ① イベント名など
- ② 郵便番号・住所
- ③ 氏名(ふりがな)
- ④ 電話・FAX番号
- ⑤ 年齢(乳児は月齢)
- ⑥ 性別