

イベント情報・お知らせ

**新春初泳ぎ記録会**

日時 2年1/5(日) 9:00~  
 会場 区民センター屋内プール 対象 小学生以上  
 種目・内容 下表のとおり  
 各体育館で配布の申込書(目黒区水泳連盟ホームページから印刷可)を11/28

(木)(必着)までに、目黒区水泳連盟(杉浦)へ郵送(体育館での受付はできません)  
 目黒区水泳連盟 〒152-0002 目黒本町1-2-19 ☎3791-5051

部門	種目	距離	費用	その他
個人の部	自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ	各25m・50m・100m	1種目:小・中学生250円、高校生300円、一般500円(保険料含む)	申し込みは1人3種目まで
	個人メドレー	100m・200m		
	ビート板	25m		
リレーの部	フリー・メドレー	各100m	1種目:1,000円(保険料含む)	構成の男女混合は問いません。リレーのみの参加はできません

**第58回目黒区体育祭**

**スキー大会兼都民大会予選会**

日時 2年1/19(日) 8:30~(現地集合)  
 会場 群馬県かたしな高原スキー場(群馬県利根郡片品村越本2990) 種目 回転競技 対象 区内在住・在学・在勤者(高校生以下と学生スキー連盟に登録の大学生は除く) 費用 参加費500円。会場までの交通費、宿泊費およびリフト代、傷害保険料は各

自負担 申込期限 12/15(日)17:00  
 各体育館で配布の申込書(区ホームページから印刷可)を直接またはFAXで、各体育館もしくはNPO法人目黒体育協会へ  
 ※詳細は要項をご覧ください  
 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 9:00~16:45(土・日・祝日を除く)

**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**

呼吸法を用いたストレッチ、ヨガを用いた体幹トレーニングおよびタオルを用いたエクササイズによって、体内から健康的に体質改善を図ります。

日時 2年1/20~3/30の(月)全8回(2年2/24、3/2・9を除く)  
 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 ボディメイクインストラクター SAORI氏 持ち物 運動のできる服装(更衣室あり)、タオル、飲み物、ヨガマット(貸し出しあり)など  
 往復ハガキ・FAX(申し込み記入例①~⑤を記入)で、12/10(火)(必着)

までに碑文谷体育館へ  
 碑文谷体育館 ☎3760-1941 FAX3760-1943



**HP 40歳からの初心者水泳教室**

日時 2年1/15~2/19の(水)全6回 13:50~15:20 会場 緑ヶ丘小学校屋内プール 対象 40歳以上のクロールで25mを泳げない区内在住・在勤者(医師から運動を制限されているかたを除く) 定員 40人(抽選) 費用 300円(保険料) 講師 目黒区水泳連盟指導員

申電話、ハガキ・FAX(申し込み記入例①~⑤と在勤者は勤務先名・所在地を記入)で、12/9(月)(必着)までにスポーツ振興課スポーツ事業係へ  
 スポーツ振興課スポーツ事業係 ☎5722-9695 FAX5722-9754

**HP めぐるふれあいフェスティバル de スポーツ 12/7(土) 八雲体育館**

12/3~9は障害者週間です。それを記念し「めぐろふれあいフェスティバル\*」が12/7(土)にめぐろパーシモンホールで開催されます。八雲体育館でも障害者スポーツ体験イベント「めぐろふれあいフェスティバル de スポーツ」を開催します。ポッチャや射撃などが障害の有無にかかわらず楽しめます。ぜひお越しください!

日時 12/7(土) 13:30~17:00 費用 無料  
 持ち物 運動できる服装、屋内シューズ(靴の裏が生ゴムか白またはノンマーキングラバーのもの)、飲み物、タオルなど  
 申し込み 参加希望者は当日会場へ

\*「めぐろふれあいフェスティバル」については、めぐろ区報11月15日号をご覧ください



エアロバイク体験

ペガボール

八雲体育館 ☎5701-2984 FAX5701-2985

体験種目	内容	対象
射撃	簡易な銃を使い、至近距離からの狙いを。楽しさと難しさを味わいながら高得点を目指す。	どなたでも
卓球バレー	2チームに分かれて音の鳴るボールを板で打ち合う卓球版ピンボール。1台の卓球台で12人までプレーできるので、大人数でも楽しめる。	どなたでも
ポッチャ	2チームに分かれて赤または青のボールを投げあい、白い玉に近付けたチームが勝ち。簡単なのに戦術が勝敗を左右する頭脳ゲーム。	どなたでも
ペガボール	服に付くボールを逃げる鬼に投げて鬼に多くボールをつけたチームが勝ち。鬼ごっこのような人気レクリエーションゲーム。	どなたでも
エアロバイク体験	背もたれとペダルにベルトが付いた、座高が低く乗り降りしやすいトレーニング室の人気マシンの体験。	高校生以上

\*種目は変更になる場合があります

**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で申し込む場合は、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

**HP 駒場体育館**

〒153-0041 駒場2-19-39 ☎3485-7761 FAX3485-3926

(3面に続く)

教室名など	日程	時間	対象	定員	費用	申込期限
テニスダブルステップアップレッスン	2年1/8~2/26の(水)全8回	① 9:00~11:00 ② 11:00~13:00	18歳以上	各14人	4,000円	12/2(月)
リラクソヨガ	2年1/8~2/5の(水)全5回	19:30~20:30	16歳以上	14人	2,500円	12/4(水)
冬のゲートボール教室	2年1/10~3/13の(金)全10回	9:00~11:00	16歳以上	10人	500円	12/9(月)
フットサル教室	2年1/10~3/13の(金)全10回	①② 15:30~16:20 ③④ 16:30~17:25 ⑤⑥ 17:35~18:30	①平成26年4月~27年3月生まれ未就学児 ②平成25年4月~26年3月生まれ未就学児 ③小学1年生 ④小学2年生 ⑤小学3年生 ⑥小学4~6年生	各15人	5,000円	12/2(月)
初心者テニス教室	2年1/11~2/29の(土)全8回	13:00~15:00	①18歳以上の未経験者・初心者 ②小学4~6年生の未経験者・初心者	①40人 ②12人	4,000円	11/28(木)

**目黒区のスポーツ施設**

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 めぐろ区民キャンパス内	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**

- 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

**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