

イベント情報・お知らせ

HP めぐるウォーキング塾

日常の歩き方をいろんな角度から掘り下げ、ウォーキングの楽しさを学びます。
期間 5/21(火)～6/25(火)全9回
日時・内容など 下表のとおり
対象 高校生以上(医師から運動の制限を受けていないかた) **定員** 80人(先着順) **費用** 500円(保険料)

申電話、ハガキ・FAX(記入例①～⑤)と血圧計の有無を記入)で、5/8(水)までに、スポーツ振興課スポーツ事業係へ(FAXで申し込みのかたは、送信後に確認の電話連絡をしてください)
問スポーツ振興課スポーツ事業係
 ☎5722-9695 ☎5722-9754

日時・会場	内容	講師
5/21(火)19:00～21:00 碑文谷体育館	開講式、ガイダンス、実技『体幹ウォーキングで健康づくり』	プロランニングコーチ 金哲彦氏
5/22(水)～6/20(木)の間の3日間 区内のウォーキングコース	実習(区内のウォーキングコースで週1回のウォーキング)	目黒ウォーキング協会の各地区クラブ実行委員
5/28(火)19:00～20:30 碑文谷体育館	講演・実技(インターバルウォーキング)	日本陸上競技連盟 上級マスタートレーナー 長谷川佳文氏
6/4(火)19:00～20:30 碑文谷体育館	講演・実技(楽しく運動効果をも高める『クアオルト健康ウォーキング』)	日本クアオルト研究所 所長 博士 小関信行氏
6/11(火)19:00～20:30 碑文谷体育館	講演・実技(ノルディックウォーキング)	日本ノルディックウォーキング協会マスタートレーナー 長谷川佳文氏
6/22(土)9:00～12:00 中央地区ウォーキングコース	地区合同ウォーキング(5km)	目黒ウォーキング協会実行委員
6/25(火)19:00～21:00 碑文谷体育館	講評、運動結果と今後のウォーキングの取り組みについて、閉講式	日本ノルディックウォーキング協会マスタートレーナー 長谷川佳文氏

第57回目黒区体育祭

春季エアライフル大会

日時 5/12(日) 9:00～
会場 中央区総合スポーツセンター(中央区日本橋浜町2-59-1浜町公園内)
種目 男女 エアライフル、ハンドライフル、エアピストル
費用 1種目 2,500円

通して申し込む。
 ※詳細は要項をご覧ください
問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 ☎5734-1032 9:00～16:45(土・日・祝日を除く)

春季ゴルフ大会

春季ライフル大会
日時 5/19(日) 9:00～
会場 埼玉県長瀬射撃場(埼玉県秩父郡長瀬町大字野上下郷2395-1) **種目** 男女 スモールボアフリーライフル(2種目)、ビッグボアフリーライフル **費用** スモールボアフリー1種目 3,500円、ビッグボアフリー 4,500円

日時 6/5(水) 8:20～ **会場** きみさらずゴルフリンクス(千葉県木更津市真里谷2935-7) **対象** 区内在住・在勤・在学者または目黒区ゴルフ連盟加盟者。ただし傷害保険未加入者は参加できません **種目** 男女混合ハンディキャップ戦 **費用** 1人3,000円(連盟加盟者は1人2,000円)、別途プレー費用14,940円(会場で支払い)

共通
対象 区内在住・在勤・在学者または目黒区ライフル射撃協会加盟者。ただし傷害保険未加入者は参加不可(大会当日加入可。1人100円)
申参加資格を確認できるもの(健康保険証・運転免許証・学生証等)を持って、当日会場にて申し込み。協会加盟者は協会を

申各体育館で配布の申込書(ホームページから印刷可)を5/21(火)(必着)までにFAXまたはメールで、目黒区ゴルフ連盟へ ※詳細は要項をご覧ください
問目黒区ゴルフ連盟 ☎3717-3225 ☎3717-2843 ✉yoshiji@kuriyama-yoshiji.com

金沢マラソン2019 目黒区優先枠参加者募集

目黒区の友好都市である金沢市のマラソン大会組織委員会から、目黒区に優先出場権が贈呈されました。
 大会詳細については金沢マラソン大会ホームページをご覧ください。
日時 10/27(日) **対象** 区内在住、

在勤、在学者 **定員** 3人(抽選) **費用** 10,515円と振込手数料
申・問電話またはハガキ・FAX(記入例①～⑥)で、4/26(金)(必着)までに、オリンピック・パラリンピック推進課へ
 ☎5722-9361 ☎5722-9754

赤十字水上安全法救助員Ⅰ養成講習会

日時	基礎講習会	6/7(金)	10:00～16:00(開会式・基礎講習)
養成講習会		6/10(月)	9:00～13:00(実技)
		6/11(火)	9:00～12:00(実技) 13:30～16:00(学科)
		6/12(水)	9:00～13:00(実技) 14:30～17:00(学科)
		6/14(金)	9:00～13:00(実技) 14:30～16:30(検定試験・閉講式)
会場	基礎講習会・学科	目黒区中小企業センター(区民センター内)	
	実技	区民センター屋内プール	

区立学校の校庭・体育館を開放しています

スポーツ活動の場として、学校教育に支障のない日に、区立小・中学校の校庭・体育館を開放しています。個人を対象とした「個人開放」と、社会教育関係団体・地域活動団体を対象とした「団体開放」があります。詳細はホームページをご覧ください。
 ☎スポーツ振興課管理係 ☎5722-9690

個人開放	対象	実施
●学校ひろば(校庭)	全区立小学校と第十一中学校で実施。学校休業日に2～3時間	
●対象	小学校 区内在住の小学6年生以下(未就学児は保護者同伴) 中学校 区内在住者	
●体育館	学校ごとに種目を定めて実施	
●対象	区内在住・在勤・在学者で原則として16歳以上のかた。(地域の事情により条件をつけて16歳未満でも利用可能な学校もあり)	
団体開放		
●校庭	個人開放以外の学校休業日に、種目を定めて実施	
●体育館	個人開放以外の日に、種目を定めて実施	
※申し込みの際は、各申し込み場所へ社会教育関係団体または地域活動団体の登録証をお持ちください		

体育館の個人開放

地区	学校	種目・曜日・時間
北部地区	菅刈小	卓球 第1・3(土) 18:00～21:00 ミニバレー 第2・4(土) 18:00～21:00
	烏森小	ソフトバレー 第1～4(水) 19:00～21:00
	駒場小	体育館の個人開放なし
	東山小	卓球 第2・4(水) 18:00～21:00 バドミントン 第1・3(木) 18:00～21:00
東部地区	下目黒小	卓球 第3(金) 18:30～21:00 バドミントン 第2(火) 18:30～21:00
	中目黒小	体育館の個人開放なし
	田道小	卓球 第2(水) 18:30～21:00 バドミントン 第2(金) 18:30～21:00
	不動小	体育館の個人開放なし
中央地区	油面小	卓球 第1・3(木) 18:00～21:00 バドミントン 第2・4(木) 18:00～21:00
	五本木小	卓球 第1・3(火) 18:00～21:00 バドミントン 第2・4(火) 18:00～21:00
	鷹番小	バドミントン 第1・3(火) 18:00～21:00
	上目黒小	卓球 第2(金) 18:20～20:40 バドミントン 第2・4(月) 18:45～20:40
南部地区	碑小	卓球 月1回(土) 14:00～17:00 バドミントン 月1回(月) 18:00～21:00
	向原小	体育館の個人開放なし
	月光原小	体育館の個人開放なし
	原町小	体育館の個人開放なし
西部地区	第八中	卓球 第1・3(月) 19:00～21:00 ミニバレー・バドミントン 第2・4(水) 19:00～21:00
	八雲小	体育館の個人開放なし
	大岡山小	バドミントン 第1・3(土) 18:00～21:00
	緑ヶ丘小	卓球 第2・4(水) 18:00～21:00 卓球 第1・3(月) 18:00～21:00 バドミントン 第2・4(月) 18:00～21:00
東根小	バドミントン 第2・4(月) 18:00～21:00	
中根小	体育館の個人開放なし	
宮前小	卓球 第2・4(土) 9:00～12:00 バドミントン 第1・3(月) 18:00～21:00	

※学校の行事などで変更する場合があります。

利用上の注意(個人開放・団体開放)

- ◎自転車・バイク・自動車での乗り入れはできません
- ◎飲食・喫煙は禁止です(水分補給は可) ◎ごみは持ち帰ってください
- ◎体育館を利用する際は、屋内シューズをお持ちください

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
 ※4/28～5/6:体育館はイベントなどを除き貸切利用のみ、プールは一般公開です

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