



東京2020
オリンピックまで
あと **464** 日



東京2020
パラリンピックまで
あと **496** 日

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の新たな開催日程が決まりました



写真提供：アフロ

東京2020オリンピック競技大会

2021/7/23(金)~8/8(日)

東京2020パラリンピック競技大会

2021/8/24(火)~9/5(日)

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会は、世界的な新型コロナウイルスの感染拡大状況に配慮し、遅くとも2021年夏までの開催延期が決定されていましたが、3/30(月)に行われた国際オリンピック委員会(IOC)臨時総会で、新たな開催日程が承認されました。

新しい日程は、他の国際競技イベントにもたらす混乱や選手選考プロセスなどに配慮され、当初予定されていた期間のちょうど1年後にあたる、上記の日程に決定しました。

また、大会名称は「東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会」のままとすることも合意しています。

区では、引き続き関係機関・団体と連携・協力し、1人でも多くの皆さんが、オリンピック・パラリンピック競技大会の感動と興奮を共有し、心に残る大会となるよう取り組んでまいります。

☎オリンピック・パラリンピック推進課 ☎5722-9361

体育施設の利用中止などについて

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、5/6(水・休)まで、すべての体育施設の利用を中止します。使用料の還付などの受付業務時間は9:00~17:00に短縮しています。ご理解いただきますようお願いいたします。

体育施設

利用を中止する施設

- 駒場体育館 (体育室・トレーニング室・屋内プール・庭球場・ゲートボール場)
- 区民センター体育館 (体育室・トレーニング室・スタジオ・屋内プール・庭球場)
- 碑文谷体育館 (体育室・庭球場・野球場)
- 中央体育館 (競技場・トレーニング室・スタジオ・格技場・弓道場・エアライフル場)
- 八雲体育館 (体育室・トレーニング室) ● 宮前公園庭球場 ● 砧野球場
- 砧サッカー場 ● 五本木小学校屋内プール ● 碑小学校屋内プール
- 緑ヶ丘小学校屋内プール

5/6(水・休)まで 目黒区体育祭春季大会を中止します

5/6(水・休)まで開催予定の目黒区体育祭春季大会(バレーボール・バスケットボール・バドミントン・卓球・フェンシング・アーチェリー・テニス・野球・サッカー等)は、屋内・屋外を問わず中止します。

最新情報は区ホームページでお知らせします。

イベント情報・お知らせ

砧野球場・砧サッカー場 管理事務所が新しくなりました

だれでもトイレ・だれでもシャワーなどを設置してバリアフリー化を図り、
どなたでも利用しやすくリニューアルしました。

☎スポーツ振興課計画指導係 ☎5722-9317



だれでもトイレ



管理事務所外観



第58回目黒区体育祭春季大会

種目・日時・会場など 下表のとおり

対象 区内在住・在勤・在学者、NPO法人目黒体育協会の加盟団体に登録・加盟しているかた
費用 個人競技は100円から。団体競技は、1チーム1,000～10,000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
④各体育館で配布の申込書（区ホームページから印刷可）と参加資格が確認できるもの（運転免許証・健康保険証・学生証など、またはそれらの写し）を、各体育館（受付時間は9：00～21：00、申込締切日は17：00まで）、主管団体指定先、N



P O法人目黒体育協会へ
※詳細は各大会要項をご覧ください
☎N P O法人目黒体育協会
☎5722-8088 ☎5734-1032
9：00～16：45（土・日・祝日は除く）

種目	対象	日程	時間	会場	申込期間	
ライフル射撃	ライフル	社	5/10(日)	9：00～	神奈川県伊勢原射撃場	当日会場へ
	エアライフル	社	5/31(日)	9：00～	中央体育館エアライフル場	当日会場へ
合気道	中・高・社	5/17(日)	13：30～	中央体育館	当日会場へ	
音楽体操	幼・小・中・高・社	5/31(日)	13：00～	中央体育館	当日会場へ	
テーブル	小・中・高・社	6/7(日)	8：45～	第七中学校	当日会場へ	
アクアスロン	小・中・高・社・親	7/5(日)	8：00～	区民センター屋外プールおよび周辺遊歩道	5/16(土)～6/15(月)	

注：幼＝4～6歳程度、小＝小学生、中＝中学生、高＝高校生、社＝社会人・大学生（スポーツの学生連盟加入者を除く）、親＝親子ペア

金沢マラソン2020 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。

参加資格などの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月25日(日) 対象 区内在住・

在勤・在学者 定員 3人(抽選)

費用 10,550円と振込手数料

④・☎電話、ハガキ(申し込み記入例①～⑥)で、5/8(金)～25(月)(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

「親子水泳教室」の中止について

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、5/11(月)～6/8(月)に開催を予定していた「親子水泳教室」を中止します。

ご迷惑をおかけして申し訳ありませんが、ご理解いただきますようお願いいたします。

☎スポーツ振興課スポーツ事業係 ☎5722-9695

障害のあるかた対象の教室

中央体育館

①ふれあいスポーツ広場

日時 5/13(水)、6/10(水) 13：30～15：00

②ふれあい体操教室

日時 5/15(金)、6/12(金) 16：00～17：30

共通

※①②とも介助が必要なかたは介助者同伴

対象 障害のある小学生以上 定員 各回20人(先着) 費用 無料

持ち物 運動のできる服装、屋内シューズ、タオル、飲み物

☎当日受付 ☎中央体育館 ☎3714-9591 ☎3714-9540

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	〒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 緑が丘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

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
- 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

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

教室名など	日程	時間	対象	定員	費用	申込期限
初心者剣道教室	5/9~6/20の(土)全6回(5/16を除く)	16:00~17:30	小学生以上	20人	3,000円	4/30(木)
こま散歩	5/31(日)	10:00~13:00	小学生以上	20人	無料	5/12(火)
初心者子ども水泳教室	6/4~7/16の(木)全6回(6/25を除く)	16:00~17:30	25mを続けて泳げない小学生	50人	1,200円	5/12(火)
キッズフットサルフェスティバル	6/7(日)	①12:50~13:50 ②14:00~15:00	①4歳以上の未就学児 ②小学1・2年生	各30人	無料	5/12(火)
テニス初級者ダブルスレッスン	6/10~7/29の(水)全8回	①9:00~11:00 ②11:00~13:00	18歳以上の初級者	各10人	4,000円	4/29(水)
ピラティスリラクゼーション	6/12~8/7の(金)全8回(7/24を除く)	12:30~13:30	16歳以上	50人	4,000円	5/7(木)
すっきりヨガ	6/12~8/7の(金)全8回(7/24を除く)	14:00~15:00	16歳以上	40人	4,000円	5/11(月)
月いち講座~夏に向けてのシェイプアップ	6/13(土)	9:30~10:30	16歳以上	15人	無料	5/7(木)
やさしいヨガ	6/16~8/4の(火)全8回	12:30~13:30	16歳以上	50人	4,000円	5/7(木)
スタンダードピラティス	6/16~8/4の(火)全8回	14:00~15:00	16歳以上	40人	4,000円	5/7(木)

HP 区民センター体育館 〒153-0063 目黒2-4-36 ☎3711-1139 FAX3711-2594

教室名など	日程	時間	対象	定員	費用	申込期限
フットサル交流会	5/7~29の(木)・(金)	20:30~21:30	16歳以上	各24人(先着)	1回500円	当日受付(20:00~)
子ども空手道教室	5/13~7/1の(水)全8回	17:00~18:00	小学生	20人	4,000円	4/27(月)
初心者子ども水泳教室	5/20~6/12の(水)・(金)全8回	16:15~17:30	25mを続けて泳げない小学2~6年生	30人	4,000円	4/28(火)
介護予防椅子エクササイズ	5/21~7/9の(木)全8回	14:00~15:00	60歳以上	20人	4,000円	4/30(木)
エコウォーキング	5/24(日)	9:00~10:00	小学生以上	10人	無料	5/1(金)
親子体操教室	6/1~22の(月)全4回	9:45~10:30	2・3歳の未就園児と保護者	15組	1組2,000円	5/11(月)
60代から始めるヨガ	6/1~22の(月)全4回	11:00~12:00	概ね60歳以上	20人	2,000円	5/11(月)
初心者なぎなた教室	6/1~22の(月)全4回	16:30~18:00	小学生以上	20人	無料	5/11(月)
子どもスポーツ塾教室	6/2~23の(火)全4回	①16:00~16:50 ②17:10~18:00	①小学1・2年生 ②小学3~6年生	各20人	2,000円	5/12(火)
夜間のリラックスヨガ教室	6/2~23の(火)全4回	20:45~21:45	16歳以上	20人	2,000円	5/12(火)
はじめてのバレエエクササイズ教室	6/4~7/30の(木)全8回(7/23を除く)	12:15~13:15	16歳以上	15人	4,000円	5/14(木)
キッズダンス基礎教室	木曜日 6/4~7/30の(木)全8回(7/23を除く)	16:15~17:00	4歳~小学1年生	各20人	4,000円	5/14(木)
	金曜日 6/5~7/31の(金)全8回(7/24を除く)	16:00~16:45				5/15(金)
子どもヒップホップ教室	木曜日 6/4~7/30の(木)全8回(7/23を除く)	①17:10~18:00 ②18:10~19:00	①小学1・2年生 ②小学3~6年生	各15人	4,000円	5/14(木)
	金曜日 6/5~7/31の(金)全8回(7/24を除く)	①16:55~17:45 ②17:50~18:40				5/15(金)
スポーツ広場体験会	6/6(土)	9:00~11:30	小学生以上	10人	無料	5/15(金)
ランナーのための筋力トレーニング・ストレッチ講習会	6/6(土)	17:00~18:30	16歳以上	20人	500円	5/15(金)
介護予防体力向上サーキットトレーニング教室(ラララサーキットライト)	6/8~7/27の(月)全8回	12:15~13:15	60歳以上	20人	4,000円	5/18(月)

HP 碑文谷体育館 〒152-0003 碑文谷6-12-43 ☎3760-1941 FAX3760-1943

教室名など	日程	時間	対象	定員	費用	申込期限
幼児英語リトミック教室	5/27~7/1の(水)全6回	①10:00~10:40 ②10:50~11:30 ③11:40~12:20	①②1歳と保護者 ③2歳と保護者 (①~③保護者1人につき子ども1人)	各15組	1組3,000円	5/10(日)
ヒップホップダンス教室	5/29~8/7の(金)全8回(6/12,7/3,24を除く)	①16:00~17:00 ②17:15~18:30	①小学1~3年生 ②小学4年生以上(大人可)	各20人	4,000円	5/10(日)
ZUMBA	6/5~8/7の(金)全7回(6/12,7/17,24を除く)	19:30~20:20	18歳以上	15人	3,500円	5/15(金)
初心者フラダンス教室	基礎編 6/11~8/6の(木)全8回(7/23を除く)	9:30~10:45	18歳以上の未経験者・初心者	各20人	4,000円	5/15(金)
	応用編	11:00~12:15	18歳以上の経験者・初級者			
幼児体操	木曜日 6/18~9/3の(木)全10回(7/23,8/13を除く)	①10:00~10:50 ②11:20~12:10	①2歳と保護者(保護者1人につき子ども1人) ②3歳	①15組 ②15人	①1組5,000円 ②5,000円 ①1組4,000円 ②4,000円	5/30(土)
	月曜日 6/29~8/31の(月)全8回(7/6,8/10を除く)					
ヒーリングストレッチ	6/18~9/3の(木)全10回(7/23,8/13を除く)	13:00~14:00	20歳以上	18人	5,000円	5/30(土)
美姿勢骨盤シェイプ	木曜日 6/18~9/3の(木)全10回(7/23,8/13を除く)	14:30~15:30	20歳以上	18人	5,000円	5/30(土)
	水曜日 6/24~9/2の(水)全10回(8/12を除く)	10:45~11:45				
シニアからの正しいトレーニング	6/18~9/3の(木)全10回(7/23,8/13を除く)	16:00~17:00	55歳以上	15人	5,000円	5/30(土)
はじめてヨガ応用編	6/18~9/3の(木)全10回(7/23,8/13を除く)	19:00~20:00	20歳以上	18人	5,000円	5/30(土)
はじめてのピラティス	6/19~9/4の(金)全9回(7/3,24,8/14を除く)	①9:00~10:00 ②10:15~11:15	20歳以上	各18人	4,500円	5/30(土)
タイチフィットネス	6/19~9/4の(金)全9回(7/3,24,8/14を除く)	11:30~12:30	20歳以上	10人	4,500円	5/30(土)
かんたん機能改善教室~カキラメソッド	6/19~9/4の(金)全9回(7/3,24,8/14を除く)	13:00~14:00	20歳以上	10人	4,500円	5/30(土)
はじめてのヨガ基礎編	6/19~9/4の(金)全9回(7/3,24,8/14を除く)	14:30~15:30	20歳以上	15人	4,500円	5/30(土)
美尻ヒップメイク	6/19~9/4の(金)全9回(7/3,24,8/14を除く)	16:00~17:00	20歳以上	15人	4,500円	5/30(土)
バレエコンディショニング	6/19~9/4の(金)全9回(7/3,24,8/14を除く)	17:30~18:30	20歳以上	15人	4,500円	5/30(土)
おとなのためのピラティス教室	6/19~9/4の(金)全9回(7/3,24,8/14を除く)	19:30~20:30	20歳以上	18人	4,500円	5/30(土)
ベビー・産後ヨガ	6/23~8/18の(火)全8回(8/11を除く)	①10:00~10:50 ②11:20~12:10	①首の据わった~ずりばいまでの乳児と母親 ②ハイハイ~つかまり立ちまでの乳児と母親 (①②母親1人につき子ども1人)	各15組	1組4,000円	5/30(土)
ボディメイク基礎編	火曜日 6/23~9/1の(火)全10回(8/11を除く)	13:00~14:00	20歳以上	18人	5,000円	5/30(土)
	水曜日 6/24~9/2の(水)全10回(8/12を除く)	9:30~10:30				
アンチエイジングストレッチ&トレーニング	6/23~9/1の(火)全10回(8/11を除く)	14:30~15:30	20歳以上	18人	5,000円	5/30(土)
ボディメイク応用編	6/23~9/1の(火)全10回(8/11を除く)	19:00~20:00	20歳以上	18人	5,000円	5/30(土)

HP 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 FAX5701-2985

教室名など	日程	時間	対象	定員	費用	申込期限
健康運動指導士による月イチ講座 おすすめバランストレーニング	①5/14(木) ②5/15(金)	①19:30~21:00 ②9:30~11:00	①16~概ね59歳 ②概ね60歳以上	各5人	500円	5/7(木)
健康体力相談 健康運動指導士によるお悩み相談 (1人30分程度)	5/20(水)	①9:30~10:00 ②10:15~10:45 ③11:00~11:30	16歳以上(新規受講者優先)	各1人(先着順)	無料	当日まで (電話・窓口受付)
公園de健康づくり	5/21(木)	13:30~14:30	16歳以上	10人	無料	5/14(木)
栄養講座 美肌づくりは内側から ~管理栄養士の紫外線対策講座	5/23(土)	14:30~15:30	16歳以上	20人	無料	5/16(土)

緊急事態宣言が出されました

不要不急の外出を控えて 感染症拡大防止に努めましょう

都内では、新型コロナウイルスの感染者が急増しています。できるだけ**不要不急の外出は控え**、「**密閉空間**」「**密集場所**」「**密接場面**」を避けてください。感染者の爆発的増加を防ぐために、区民の皆さん一人一人の危機意識を持った行動が重要です。

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は「手洗い」やマスクの着用を含む「咳エチケット」です。感染症対策を徹底し、もし発熱などの風邪症状がみられる場合には仕事を休むなど、「かからない」「うつさない」対策をしましょう。不要不急の外出を控えるとともに、手洗いをしっかりとすることが大切です。十分な栄養・睡眠を取り免疫力を高めることも重要です。一人一人の意識を高めて感染症拡大防止に努めましょう。

手洗い

ドアノブや手すり、電車のつり革など様々なものに触れることで、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。**外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめに手を洗いましょう。**



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります



2 手の甲を伸ばすようにこすります



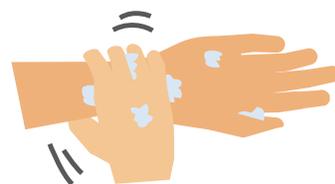
3 指先・爪の間を念入りにこすります



4 指の間を洗います



5 親指と手のひらをねじり洗いします



6 手首も忘れずに洗います

咳エチケット

くしゃみや咳が出るときは飛まつにウイルスを含んでいるかもしれませんので、**電車や職場、学校など特に人が多く集まる場所では、咳エチケットを心がけましょう。**



マスクを着用する(口・鼻を覆う)
鼻から顎までを覆い、隙間がないようにつけましょう



ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
●ティッシュ…使ったらすぐにごみ箱に捨てましょう
●ハンカチ…なるべく早く洗いましょう



袖で口・鼻を覆う
ティッシュ・ハンカチが使えない時は、袖や上着の内側で口・鼻を覆いましょう