



目黒シティラン

～健康マラソン大会～

今年は開催中止となりましたが、これまでの大会を振り返り、ゆかりのかたからメッセージをいただきました。2・3面の特集記事をご覧ください。



コース紹介動画を公開しました

目黒シティランのコース紹介動画を、YouTubeチャンネルで公開しています。第4回大会のゲストランナーである今井正人氏が、実際に走った経験を踏まえ、アップダウン攻略のコツやコースの解説をしています。右コードからご覧ください。



目黒シティラン
YouTube
チャンネル

イベント情報・お知らせ

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 3年1/18～3/22の(月)全10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** 15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 運動できる服装(更衣室あり)、フェイスタオル、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル ※新型



コロナウイルス感染拡大防止のため、当面の間ヨガマットの貸し出しを中止します

往復ハガキ・FAX(申し込み記入例①～⑤を記入)で、12/10(木)(必着)までに碑文谷体育館へ
☎3760-1941 FAX3760-1943

第59回 目黒区体育祭

冬季スキー大会兼都民大会予選会

日時 3年1/24(日)9:00～(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** 大回転競技 **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(火)17:00まで 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
☎5722-8088 FAX5734-1032
9:00～16:45(土・日・祝日を除く)



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、4面のスポーツ施設一覧と申し込み記入例をご覧ください
- ◆介助が必要な場合は介助者同伴です ◆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
冬のゲートボール教室	3年1/8～3/12の(金)全10回	9:00～11:00	16歳以上	10人	500円	12/14(月)
小学生水泳教室	3年1/9～3/13の(土)全10回	①13:00～13:55 ②15:00～15:55	①小学1・2年生 ②小学3～6年生	各30人	5,000円	12/3(木)
初心者テニス教室	3年1/9～2/27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 4～6歳と保護者	①40人 ②12人	4,000円	11/30(月)
月いち運動講座～親子体操	3年1/9(土)	15:00～16:00		5組	無料	12/8(火)
テニスダブルステップ アップレッション	3年1/13～3/3の(水)全8回	①9:00～11:00 ②11:00～13:00	18歳以上	各10人	4,000円	12/3(木)
幼児水泳教室	3年1/13～3/17の(水)全10回	15:00～15:50	おむつの取れた3歳以上の未就学児	35人	5,000円	11/30(月)
小学生水泳水曜教室	3年1/13～3/17の(水)全10回	①16:00～16:55 ②17:00～17:55	①25mを泳げない小学1・2年生 ②フロールで25m以上泳げる小学3～6年生	①30人 ②12人	5,000円	12/1(火)
リラックスヨガ	3年1/13～2/17の(水)全6回	19:30～20:30	16歳以上	7人	3,000円	12/3(木)
ピラティスリラクゼーション	3年1/15～3/5の(金)全8回	12:30～13:30	16歳以上	25人	4,000円	12/4(金)
すっきりヨガ	3年1/15～3/5の(金)全8回	14:00～15:00	16歳以上	20人	4,000円	12/8(火)
フットサル教室	3年1/15～3/19の(金)全10回	①②15:30～16:20 ③④16:30～17:25 ⑤⑥17:35～18:30	①平成27年4月～28年3月生まれの未就学児 ②平成26年4月～27年3月生まれの未就学児 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(水)
シェイプアップエアロ	3年1/18～3/22の(月)全10回	10:00～11:00	16歳以上	25人	5,000円	12/7(月)
はじめて太極拳	3年1/18～3/22の(月)全10回	11:30～12:30	16歳以上	25人	5,000円	12/8(火)
骨盤体操	3年1/18～3/22の(月)全10回	13:00～14:00	16歳以上	25人	5,000円	12/14(月)
スローエアロビック	3年1/18～3/22の(月)全10回	14:30～15:30	16歳以上	20人	5,000円	12/14(月)
キッズダンス	3年1/18～3/22の(月)全10回	①16:00～17:00 ②17:15～18:15	①小学1・2年生 ②小学3～6年生	各20人	5,000円	12/7(月)
パワーヨガ	3年1/18～3/22の(月)全10回	19:30～20:30	16歳以上	20人	5,000円	12/9(水)
やさしいヨガ	3年1/19～3/16の(火)全8回	12:30～13:30	16歳以上	25人	4,000円	12/2(水)
スタンダードピラティス	3年1/19～3/16の(火)全8回	14:00～15:00	16歳以上	20人	4,000円	12/9(水)
初心者剣道教室	3年1/23～3/13の(土)全8回	16:00～17:30	小学生以上	20人	4,000円	12/8(火)

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 やってみよう体幹トレーニング	①12/10(木) ②12/11(金)	①19:30～21:00 ②9:30～11:00	①16歳～概ね59歳 ②概ね60歳以上	各5人	500円	12/3(木)
健康体力相談 健康運動指導士によるお悩み相談 (ひとり30分程度)	12/18(金)	①9:30～10:00 ②10:30～11:00 ③11:30～12:00	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)
栄養講座 免疫アップでコロナ予防 ～体温を上げる食事と生活習慣	12/26(土)	14:30～15:30	16歳以上	5人	無料	12/19(土)