

2026・4月

碑文谷

NEWS

今年度もよろしくお願ひいたします！

日頃より「目黒区立碑文谷体育館」をご利用いただき、誠にありがとうございます。
今年度も、皆様の健康生活のお手伝いをさせていただきます。よろしくお願ひいたします。

すでにご存じの方も多いと思いますが、区内スポーツ施設の教室の料金が改訂されました。

令和8年4月1日より、1回あたりの上限額が500円から600円と改定されました。

また令和9年4月1日より700円となります。

何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます。



今月の一般公開予定表

種目	曜日	時間	対象	実施日			
音楽体操	火	10:00~11:30	16歳以上	7	14	21	28
剣道(火)	火	15:40~16:40	5歳以上未経験者、初心者	7	14	21	28
		16:40~18:40	5歳以上経験者、初級者				
卓球	水	9:00~11:30	小学生以上	1	8	15	22
バレーボール(水)	水	19:00~21:30	中学生以上	1	8	15	22
ドリム体操	木	13:00~14:30	小学生以上	2	9	16	23
バレーボール(金)	金	9:00~11:30	※中学生以上	3	10	17	24
障害のある方の スポーツ広 場	金 (第1.3週)	13:20~15:20	障害のある方	3		17	
なぎなた	金	16:00~18:00	小学生以上	3	10	17	24
剣道(金)	金	15:40~16:40	5歳以上未経験者、初心者	3	10	17	24
		16:40~18:40	5歳以上経験者、初級者				
バスケットボール	土	18:00~21:00	※中学生以上	4	11	18	25
ルディック ウォーキング	土	9:30~11:00	小学生以上	4	11	18	25

※剣道未就学児は保護者同伴 中学生夜間は20:30で終了 バスケットボールは先着60名

4 / 1 5 募集開始教室

スポ・レク教室 (第1期)

金曜日のピラティスメソッド (第2期)

障害のあるかたのためのエンジョイスports教室 (第1期)

健康ダンス(第2期)

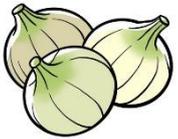
ヒップホップダンス教室 (第2期)

シェイプアップディスコ(第2期)

※教室にお申し込みをご検討の方へ

チラシ、ホームページ等で日程、対象年齢、注意事項等ご確認の上お申し込みをいただきますようお願いいたします。

春です！旬の食材を体に取り入れて、健康的な生活を送りましょう♪



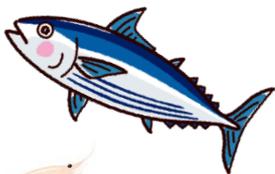
【新玉ねぎ】新陳代謝を活発にする硫化アリル、血液サラサラ効果に期待



【ごぼう】動脈硬化予防、血糖値やコレステロール値を抑える効果



【アスパラガス】疲労回復効果のアスパラギン酸、血流改善の働きをするルチン



【筍】塩分を体外に排出するカリウム、うま味成分のアミノ酸が豊富



【カツオ】DHA・EPA・タウリン・ビタミンD

【桜エビ】豊富なタンパク質、ミネラル、アスタキサンチンは強い抗酸化作用

上記の食材以外にもふきのとうやタラの芽などの春野菜は植物性アルカロイドという成分が含まれており冬の眠っていた体をシャキッと目覚めさせてくれる効果があります！

春の息吹を感じる旬の食材には、体に嬉しいパワーが詰まっています。

この春から、おいしく免疫力アップの習慣を始めてみませんか？

目黒区立碑文谷体育館

指定管理者 **NPO 法人スポルテ目黒**

目黒区碑文谷 6-12-43

TEL: 3760-1941