

2026・5月

碑文谷

NEWS

碑文谷フレンドパーク開催します♪

今年も5月5日に「碑文谷フレンドパーク」を開催
します

ご家族で、お友達同士でお出かけください！

2026.5.5 碑文谷体育館・庭球場・野球場

10:00～15:00 詳細はパンフレットで！

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	12	19	26		
剣道	火	15:40～16:40	5歳以上未経験者、初心者	12	19	26		
		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	13		20		
バレーボール	水	19:00～21:30	※中学生以上	13	20	27		
トリム体操	木	13:00～14:30	小学生以上	4	11	18	25	
バレーボール	金	9:00～11:30	中学生以上	1	8	15	22	
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	1		15		
なぎなた	金	16:00～18:00	小学生以上	1	8	15	22	
剣道	金	15:40～16:40	5歳以上未経験者、初心者	1	8	15	22	
		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	2	9	16	23	30
ルディック ウォーキング	土	9:30～11:00	小学生以上	2	9	16	23	

※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

5 / 15募集開始教室

幼児リトミック(第2期) 7/1~8/5 毎週水曜日 全6回

① 9:30~10:10 おすわりからハイハイまでの乳児と保護者(子ども1人保護者1人)

② 10:20~11:00 1歳児と保護者(子ども1人保護者1人)

アロマリフレッシュヨガ(第2期) 7/1~8/5 毎週水曜日 全6回 20歳以上

ベビトレヨガ(第2期) 6/26~7/24 毎週金曜日 全5回

首のすわった3カ月~立ち歩きまでの乳児と保護者

※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。内容や持ち物など不明な点はお気軽にお問い合わせください。

気温が急に上がってきました。

体が気温に慣れていないと、体調を崩しやすくなります。

ゆっくり湯船につかるなど、自分のケアをしてくださいね!

活動中にも不調を感じた場合は、積極的な休息をとることや指導者に声掛けをするなど決して無理をしないようお願いいたします。

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**