

1

January

「一般公開まつり」

3月21日に昨年度に続き2回目の「一般公開まつり」をおこないます。

一般公開とは？

目黒区在住・在勤・在学の方なら、どなたでも自由に参加できます。**※種目により対象が異なります。**年末年始、祝日等を除いて、年間を通して開催しておりますので、継続して運動をしたい方には大変オススメです。

場所	種目名	対象	曜日	時間帯
碑文谷 体育館	音楽体操	高校生以上	火	10:00~11:30
	卓球	小学生以上	水	9:00~11:30
	バレーボール	中学生以上	水	19:00~21:30
			金	9:00~11:30
	トリム体操	小学生以上	木	13:00~15:20
	剣道	対象は下記を ご覧下さい	火	①15:40~16:40
			金	②16:40~18:40
	なぎなた		金	16:00~18:00
	障がいをもつかたの スポーツ広場	障がいをもつかた	第1・3金	13:20~15:20
バスケットボール	中学生以上	土	18:00~21:00	
ノルディック ウォーキング	小学生以上	土	9:30~11:30	

※【剣道】

対象→①5歳以上の未経験者及び初心者

②5歳以上の経験者及び初心者（②も未経験者可） ※共に未就学児は保護者同伴

※【なぎなた】

対象→5歳以上 ※未就学児は保護者同伴

対象	中学生以下 /障がいをもつ つた	高校生以上	65歳以上
用具貸出			
一般公開参加料	150円	300円	150円
ラケット等 ■テニス ■卓球 ■なぎなた	20円	50円	50円
防具 ■剣道 ■なぎなた			

今年度の一般公開まつりは3種目になります。

無料で体験できますので、是非ご参加ください。

その後は、継続して一般公開事業にご参加ください。

まずは体験、そして継続へ

碑文谷体育館

3/21
[水・祝]

参加
無料



なぎなた



トリム体操

ノルディックウォーキング

一般公開

開催日	3月21日(水・祝)	参加費	無料
種目	① なぎなた ② トリム体操 ③ ノルディックウォーキング (1)ダイエットノルディック (2)パワー(筋力アップ)ノルディック (3)姿勢改善ノルディック		
対象	区内在住・在勤・在学 ①② 小学生以上 ③ 20歳以上		
時間	① 10:00~11:30 ② 13:00~14:30 ③ (1)10:00~11:00 (2)11:30~12:30 (3)13:00~14:00		
定員	① は定員無し ② 50名 ③ 各20名 (②③ は定員を超えたら抽選) ※ ② トリム体操、 ③ ノルディックウォーキングは事前申し込みが必要です。		
会場	碑文谷体育館 ①② 体育室 ③ ウォーキングコース(雨天時は体育室)		
持ち物	① 運動着・タオル・飲み物※道具の無料貸出有り ② 運動着・屋内シューズ・タオル・飲み物 ③ 運動着・屋外シューズ(雨天時は室内シューズ)・ポール・タオル・飲み物 ※ポール無料貸出有り		
講師	各種目の協会・連盟の講師が担当いたします。		



【トリム体操・ノルディックウォーキングの募集期間 / 抽選結果 / 結果連絡方法】

■1月15日(月)~2月27日(火) 必着 ■3月9日(金)迄にご連絡致します。
■インターネットでお申し込みの方はメール、その他での申込みの方はハガキでご連絡致します。※メールアドレス→「himonya-gym@h00.itscom.net」でご連絡致します。
端末の設定・環境をご確認ください。※当落結果が届かない場合は、碑文谷体育館へご連絡ください。

申し込み方法

教室名(コースが複数ある場合は、ご希望のコース名をご記入ください)・郵便番号・住所・参加者氏名(ふりがな)・電話番号・学年・年齢を必ずご記入のうえ以下の方法でお申し込みください。

※区外在住で在勤・在学の方は在勤・在学先の名称・所在地も必ずご記入ください。(参加者が対象です)

①往復ハガキ	必要な事項を必ずご記入の上お申し込みください。
②スポーツ講座 申し込みシステム	碑文谷体育館HPまたは目黒区HPへアクセスしてください。 必要な事項を必ずご入力の上お申し込みください。
③受付窓口 またはFAX	必要な事項を必ずご記入の上お申し込みください。 ※申込み用紙は碑文谷体育館HPからプリントアウトする事もできます。 ※送信後は必ず碑文谷体育館に送信確認を行ってください。

【内容・効果】

●なぎなた

なぎなたは日本の伝統文化、武道です。長い用具を扱うのは最初は難しいかもしれませんが、とても面白いです。気軽に体験して下さい。

●トリム体操

心身ともにバランスのとれた健康体へ導いていくことを目的とした体操です。競技のための体力づくりではなく、元気で健やかに生きていくための、体力づくりを目指します。ぜひご参加下さい。

●ノルディックウォーキング

2本の専用ポールを使って、地面に突きながら歩くフィットネスエクササイズの種類です。肩や腕も使って、筋肉全体の90%を活用する全身運動です。リハビリや高齢者向けの運動から、ダイエット、筋力増強まで幅広く対応します。目的に応じたプログラムにご参加下さい。

申し込みフォーム

教室名	※この枠に必ず教室名・ご希望のコース名をご記入ください。			
住所	〒			
ふりがな				年齢
参加者氏名				学年
電話番号[1]	電話番号[2]	[1]がつかない場合		
会社名				

在勤 在学	所在地	
	学校名 所在地	
備考		

受付日		担当者	
-----	--	-----	--

※必要事項を必ず記入して下さい。
 ※送信ミスを防ぐためFAX送信後は必ず碑文谷体育館に送信確認を行なって下さい。
 ※ご登録した内容は教室運営のみにご利用させていただきます。

会場のご案内

アクセスMAP

【電車】

東急東横線

学芸大学駅 徒歩 約6分

【自動車】

駐車場

利用料金：100円 / 20分

駐車台数：28台

【自転車】

駐輪場

駐輪台数：55台

【バス】

東急バス

■三谷 徒歩 約6分

恵32 恵比寿駅

恵32 用賀駅

反11 五反田駅

反11 世田谷区民会館

■下馬六丁目 徒歩 約5分

恵32 恵比寿駅

恵32 用賀駅

■柿の木坂二丁目 徒歩 約8分

森91 大森操車所

森91 新代田駅前



目黒区立碑文谷体育館 〒152-0003 目黒区碑文谷6-12-43
 TEL:03-3760-1941 FAX:03-3760-1943

募集は1月15日からになります。 是非ご参加お待ちしております。

碑文谷体育館では年間を通し、一般公開や教室、
またスポルテ目黒でも様々な活動を行っております。

詳しくは、

碑文谷体育館HP <http://www.himonyataiikukan.com>

スポルテ目黒HP <http://sporte-meguro.com>

をご覧ください。

教室の募集等は、1月15日の碑文谷体育館HP・チラシ・
ポスター・目黒区HP・めぐろスポーツニュースをご覧ください。

