



「年末年始休館日」のお知らせ

12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4	1/5
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
営業	休館日								営業

本年も大変お世話になりました。年末は27日まで。年始は令和4年1月5日(水)から通常通り営業いたします。

★碑小学校2年生の『見学会』が行われました★



11月の下旬、地域を調べる・地域の人と触れ合う・暮らす町について学ぶ「えがおのひみつたんけんたい」の一環として、小学生のみなさんが施設見学に来ました！競技場・弓道場・第1格技場・第2格技場・スタジオ・トレーニング室・エアライフル場の全施設を見学しました。みんな色々な会場がある事にとても驚いていました。初めて見るライフル場では10歳からできるビームライフルに興味津々！これからは、もっと身近な施設として、気軽にスポーツ

ができる場所として、遊びに来て欲しいと感じた見学会でした。



★第七中学2年生の『職場体験』が行われました★

11/24 から3日間、中学生の職場体験が行われました。当日の教室受講者の受付対応や、貸切団体（バドミントン）の競技用具の準備、また、当日参加のプログラム「さわやかリズム健康体操（シニア向け）」「バドミントン」に参加し、様々な体験を通しながら3日間、一生懸命がんばってくれました。最後は「疲れてくると声が出なかった。」「経験できて良かったです。」「楽しく仕事できました。」と感想をいただきました。次は利用者として遊びに来てさまざまな種目を楽しんで欲しいです。3日間、初めての事にチャレンジしてくれてありがとう。そして、大変お疲れ様でした。



大型パネルの制作



バドミントン体験



トレーニングマシン体験



クリスマスツリーの飾り付け

1/16
(日)

9:00~22:00

★当日の「イベント」と「一般公開」は無料となります。 『新春スポーツフェスタ』2022

イベントは事前申込制です。(応募者多数の場合は抽選)

詳しくは 12/15 (水) 発行の『めぐろスポーツニュース』をご確認ください。

競技場

親子deかけっこ体験会

【9:00 ~ 9:50】

① 4~6歳の未就学児と保護者

【10:20 ~ 11:10】

② 小学生と保護者

各30組(抽選)

親子で一緒にスタート、ダッシュ、走るときの姿勢など「かけっこ」の基礎を親子で体験してみよう！



親子参加

3F 会議室

チェアヨガ体験会

【10:00 ~ 10:40】

60歳以上

18名(抽選)

椅子に座って安全に無理なく運動できるシニア向けのチェアヨガを体験できます！



3F 会議室

親子簡単体操体験会

【11:10 ~ 11:50】

5歳(年長)~小学生と保護者

12組(抽選)

マット・タオル・ボールを使って「身体を動かすって楽しい！」を体験します。運動が少し苦手だな~というお友達におすすめです！



親子参加

競技場

太極拳体験会

【12:50 ~ 13:40】

高校生以上

60名(抽選)

様々な健康促進が期待できる太極拳を体験できます！初心者の方から中級者の方までご参加頂けます。



競技場

親子バトン体験会

【14:10 ~ 14:50】

4歳以上と保護者

30組(抽選)

親子でリズムに合わせて「バトン」を体験します。バトンを初めて持つ方でも安心してご参加いただけます。



親子参加

競技場

親子フラダンス体験会

【11:40 ~ 12:20】

4歳以上と保護者

30組(抽選)

フラダンスを通して「ダンスリズム」感を養うキッカ作りを親子で体験できます！



親子参加

一般公開

- ・ トレーニング 【 9:00 ~ 22:00】 高校生以上
- ・ 合気道 【 9:30 ~ 11:30】 中学生以上
- ・ 剣道 【 9:00 ~ 11:30】 中学生以上
- ・ 弓道 【 9:00 ~ 18:30】 中学生以上
- ・ 初心者剣道 【12:20 ~ 14:30】 中学生以上

- ・ 居合道 / 杖道 【14:30 ~ 21:30】 高校生以上
 - ・ エアライフル 【9:00 ~ 11:30、16:00 ~ 18:30】 有資格者
 - ・ ビームライフル 【12:30 ~ ②13:30 ~ ③14:30 ~】 10歳以上
- ※当日電話予約 (区民 9:15 ~、区外 9:30 ~)
- 予約先 03-3714-9591