

10/10
(月・祝)

9:00~22:00

★当日の「イベント」と「一般公開」は無料です。

『スポーツDAY』無料公開日

競技場

親子バトン体験会

【9:30~10:10】

4歳以上と保護者
30組(抽選)

事前
申込



「バトン」を回しながらリズムに合わせて踊ります。初心者の方大歓迎です!

競技場

親子 de ゲーム体操

【13:10~14:00】

5歳(年長)~4年生と保護者
30組(抽選)

事前
申込

ゲームの要素を取り入れて、楽しみながら、遊び感覚で身体を動かします。運動が苦手だなと思う子にもおすすめです!



競技場

親子フラダンス体験会

【10:40~11:20】

4歳以上と保護者
30組(抽選)

事前
申込



フラダンスを通して「ダンスリズム」感を養うキッカケ作りを体験できます!

競技場

親子 yoga 体験会

【11:50~12:40】

4歳以上と保護者
30組(抽選)

事前
申込

「ほぐして・のばして」身体を動かします。「まねっこ遊び・ふれあい遊び」で楽しく「くつろぎタイム」で心と身体をゆったりさせ、広い空間でのびのび過ごします。



競技場

親子エアロビクス体験会

【14:30~15:10】

4歳以上と保護者
30組(抽選)

事前
申込

エアロビクスは音楽に合わせて元気に身体を動かす運動です!親子で元気に身体を動かしましょう。



第1格技場

親子リズム体操

【9:30~10:30】

①2~3歳の未就学児と保護者

【11:00~12:00】

②3~4歳の未就学児と保護者
各12組(抽選)

事前
申込

リズムに合わせて身体を動かしながら、親子で元気に身体を動かします。



ロビー

AED体験会

【10:00~12:00】

どなたでも参加可

当日
会場へ

AEDを用いた「救命手当」の実施練習を行います。



協力: 目黒消防署 自動体外式除細動器

もしもの時...どうしますか?

駐車場

「起震車体験

【10:00~11:00】

【11:15~12:00】

雨天中止
どなたでも参加可

当日
会場へ

いつ起こるか分からない地震に備えて「起震車(グラット号)」で揺れを体験できます!



一般公開

当日
会場へ

当日の一般公開プログラムは無料でご参加いただけます。

- ・エアライフル 【9:00~11:30】有資格者のみ
- ・剣道 【9:00~11:30】中学生以上
- ・初心者剣道 【12:20~14:30】中学生以上
- ・居合道 【14:30~18:00】高校生以上
- ・" 【19:30~21:30】 "
- ・杖道 【18:00~19:30】 "
- ・弓道 【12:20~18:40】中学生以上
- ・ビームライフル
①12:30~②13:30~③14:30~ } 10※歳要
・ビームピストル } 以上予
④16:00~⑤17:00~ } 上約

当日電話予約 区民 9:15 ~ / 区外 9:30 ~



ビームライフル

弓道場

弓道実射体験会

【① 9:30~10:30】

【② 11:00~12:00】

中学生以上各15名(抽選)

雨天中止

事前
申込

武道棟を持つ中央体育館ならではの弓道体験会を開催!



中央体育館『2022 スポーツDAY無料公開』申込書

申込方法		1 申込書を持参またはFAX		※複数申し込み可能（当選の場合、全て参加のこと）	
申込	イベント名	対 象	時 間	募集期間	
☐	親子バトン体験会	4歳以上と保護者	9:30～10:10	9/15 ～ 9/30 (必着)	
☐	親子フラダンス体験会	4歳以上と保護者	10:40～11:20		
☐	親子yoga体験会	4歳以上と保護者	11:50～12:40		
☐	親子deゲーム体操	5歳（年長）～4年生と保護者	13:10～14:00		
☐	親子エアロビクス体験会	4歳以上と保護者	14:30～15:10		
☐	親子リズム体操①	2～3歳の未就学児と保護者	9:30～10:30		
☐	親子リズム体操②	3～4歳の未就学児と保護者	11:00～12:00		
☐	弓道実射体験会①	中学生以上	9:30～10:30		
☐	弓道実射体験会②	中学生以上	11:00～12:00		
氏 名	■ 参加者 フリガナ		■ 親子プログラム参加の保護者 フリガナ		
	(歳)		(歳)		
学 年	☐ 4・5歳（年中） ☐ 5・6歳（年長） ☐ 小学 年		■ 区外在住者（目黒区に在勤・在学・在園の場合は記入）		
現 住 所	〒 -		名 称：		
			所在地：		
連 絡 先	■ 電話①（中止の際の緊急連絡先） ☐ 伝言可 ☐ 伝言不可		【ご注意】		
	— — ■ 電話②（①で連絡がつかない場合） ☐ 伝言可 ☐ 伝言不可 — —		◆複数申し込み可（複数当選した場合、全てのご参加を前提とします）◆参加者は開催日に年齢が達していること。◆受講は参加者ご本人と保護者といたします。◆イベントの様子等を撮影した写真は広報活動などに使用する場合がございます。予めご了承ください。応募者多数の場合は抽選となります。◆ご記入の情報はイベント運営以外では使用いたしません。		
中止について	■ 中止についての確認方法 ☐ 電話希望 ☐ 自身で確認（中央体育館公式ホームページ） ※ご来館前に最新情報をご確認ください。				

申込方法 ② 目黒区ホームページ（メール）
<https://www.city.meguro.tokyo.jp/>【イベント情報 → スポーツ】
 インターネットでのお申し込みは 目黒区在住・在勤・在学者のみ ※9/15～30の期間のみ有効（期間外はホームページからはお申し込みできません。）

申込方法 **③ 往復ハガキ** ※締切日(9/30)必着

1) イベント名 2) 参加者氏名〔フリガナ〕・年齢・学年 3) 保護者氏名〔フリガナ〕・年齢
4) 現住所 5) 電話番号①・② ※②は①で連絡がつかない場合の連絡先
6) 区外在住者で目黒区に在園・在学・在勤の方は名称と所在地

受付日	受付者

👉 当落結果について プログラムは定員制です。申込書・ハガキでのお申し込みは「ハガキ」、インターネットは「メール」にて通知いたします。

〒152-0002 目黒区目黒本町 5-22-8

FAXの送信は⇒ FAX:03(3714)9540

