

中央体育館だより

毎月発行：令和4年12月1日

12月号 VOL.172



〒152-0002 目黒区目黒本町5-22-8 TEL：03-3714-9591 FAX：03-3714-9540



「年末年始休館日」のお知らせ

12月					1月				
27	28	29	30	31	1	2	3	4	5
火	水	木	金	土	日	月・祝	火	水	木
通常営業	← 休館 →							通常営業	

本年も大変お世話になりました。年末は27日(火)まで営業。年始は5日(木)から営業いたします。

「定期券」開始のお知らせ

感染症対策における取組を受け、中央体育館では施設や種目の特性により「定期券」の発行を見合わせておりましたが、令和5年1月5日より「定期券」の発行を再開いたします。



対 象	剣道・柔道・弓道・エアライフル・トレーニング ※区内在住・在勤・在学者		
	1ヵ月	3ヵ月	6ヵ月
大 人 (高校生以上)	3,600円	10,800円	18,000円
こども (中学生以下) 65歳以上 障がいのある方	1,800円	5,400円	9,000円

定期券をご購入の際は、区内在住(在学・在勤)を確認できる証明の提示が必要です。
(例：免許証・マイナンバーカード・学生証・住基カード等)

【ご注意】

- ・先付け期日の定期券は発行いたしません。また、払い戻しはできません。
- ・ご利用は、券面記載氏名の本人のみ有効です。

★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』2023

イベントは事前申込制です。(応募者多数の場合は抽選)

1 / 15
(日)

9:00 ~ 22:00

競技場

親子リズム体操

【9:30~10:30】

2歳半~3歳と保護者
30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。

競技場

新体操体験会

【11:00~12:00】

4歳~6年生
20名(抽選)

事前
申込



初めてでも楽しく体験できます。新体操演技披露もあります。

競技場

親子deゲーム体操

【12:30~13:30】

5歳~4年生と保護者
30組(抽選)

事前
申込



様々な用具を使いながら、ゲームの要素を取り入れて、親子で一緒に楽しみます。運動が少し苦手だな~というお友達にもおすすめです!

競技場

チェアヨガ体験会

【14:00~15:00】

60歳以上
30名(抽選)

事前
申込



イスに座って安全に無理なく運動できるシニア向けのヨガを体験します。

ロビー

気仙沼物産展

【9:00~】

当日
会場へ



気仙沼の特産品を取り揃えています。

売切れ次第終了

売上金は友好都市の気仙沼市「総合体育館」へ寄付いたします。

ロビー

出張相談

シニアのための健康相談

【10:00~14:00】

当日
会場へ



“元気なシニアを応援します!” 南部包括支援センターの出張による「健康相談」を実施いたします。ご希望の方は、当日会場へお越しください。

各会場

一般公開

先着順

当日
会場へ

- ・トレーニング【9:00~22:00】高校生以上
- ・エアライブル【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【9:00~18:40】中学生以上
- ・合気道【9:30~11:30】〃



当日
予約

- 10歳以上 各回4名 (先着順)
 - ・ビームライフル
 - ①12:30~②13:30~③14:30~
 - ・ビームピストル
 - ④16:00~⑤17:00~

ビームライフル・ピストルは(可視光銃)を使用したスポーツです。

当日電話予約 区民9:15~/区外9:30~

予約先 03-3714-9591