

10/9
(月・祝)

9:00~22:00

★当日の「イベント」と「一般公開」トレーニング・剣道・初心者剣道・居合道・杖道・弓道は無料です。

中央体育館『スポーツDAY』無料公開日

卓球・バドミントン・バスケットボール

わなげ

競技場

自由遊び広場

【9:00～15:00】

制限なし

【未就学児は保護者同伴】

幼児向け【遊び場サーキット】

幼児向け【ミニ遊び広場】

自由遊び広場は 室内用シューズ が必要です。忘れずに持ってきてね。



靴の裏は生ゴムか白またはノンマーキングラバーのもの

ライフル場

ビームライフル体験

【10:00～13:00】

1回 20分

各回4人(36人) 先着順

※室内用シューズ持参

10歳以上



ビームライフルは(可視光線銃)を使用したスポーツです。

10m先のターゲットを狙います!命中すると王冠が点灯します。



駐車場

起震車体験

【①10:00～11:00】

【②11:15～12:00】

いつ起こるか分からない地震に備えて揺れを体験できます。



当日会場へ

雨天中止

どなたでも参加可

煙体験ハウス

【10:00～11:00】

【11:15～12:00】

煙の中を通り抜けて火災発生時の避難を疑似体験します。



大相撲元十両力士による

～かんたんすもう柔軟体操～

【13:00～13:40】

60歳以上

15人(抽選)

最後まで自分の足で歩き続けるために!ストップ転倒!覚えて家でも実践できます。

薬丸 猛

大相撲 元・十両「清の富士」、マッサー治療院経営、国家資格「あんま指圧マッサー師」、介護予防健康アドバイザー

事前申込



ロビー

AED体験会

【10:00～12:00】

どなたでも参加可

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?

弓道実射体験

【① 9:30～10:30】

【②11:00～12:00】

中学生以上

各15人(抽選)

雨天中止

弓道場

武道棟を持つ中央体育館ならではの弓道体験会を開催!

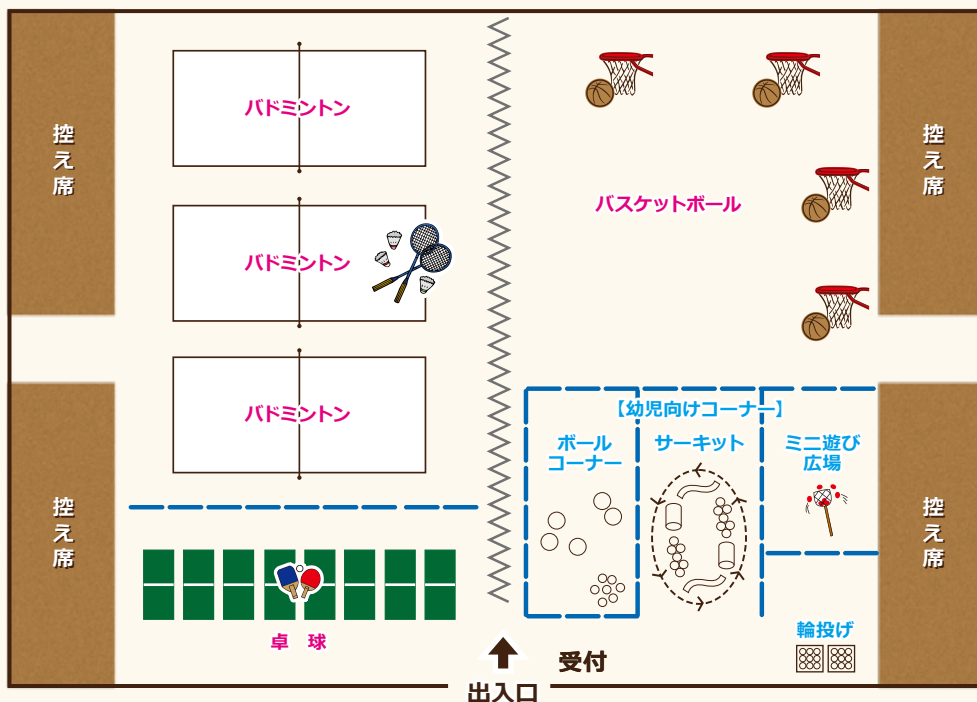


事前申込

申込書は裏面へ



中央体育館『2023 スポーツDAY 無料公開』



自由遊び広場「競技場」
※ご参加には室内用シューズが必要です。

事前応募 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
☐	かんたんすもう柔軟体操	60歳以上	13：00～13：40	9/15 ～ 9/25 (必着)
☐	弓道実射体験①	中学生以上	9：30～10：30	
☐	弓道実射体験②	中学生以上	11：00～12：00	
氏 名	フリガナ 参加者		現 住 所	〒
	(歳)			
連絡先	電話①（中止の際の緊急連絡先）		電話②（①で連絡がつかない場合）	
	—		—	
区外在住（目黒区に在勤・在学の場合は記入）				
名 称：		所在地：		

【ご注意】 ◆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。）◆ご参加は記名者ご本人とします。◆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せ。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。

申込方法 ② 目黒区ホームページ	https://www.city.meguro.tokyo.jp/【イベント情報 → スポーツ】
------------------	--

申込方法 ③ 往復ハガキ	1) イベント名 2) 参加者氏名【フリガナ】・年齢 4) 現住所 5) 電話番号①・② ※②は①で連絡がとれない場合の連絡先 6) 区外在住で目黒区に在学・在勤の方は名称と所在地	受付日	受付者
※締切日(9/25)必着			

当落について 応募者多数の場合、区民優先。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。

目黒区立中央体育館
〒152-0002 目黒区目黒本町 5-22-8

送信後の確認は ⇨ TEL：03(3714)9591
FAXの送信は ⇨ FAX：03(3714)9540

