

中央体育館だより 10月号 VOL.182

毎月発行：令和5年10月1日



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



一般公開『合気道』のご案内

中央体育館は目黒区で唯一「武道場」を持つ施設です。現在11種の武道プログラムを開催し、各世代の方にご参加いただいております。「見学」随時受付中です。



合気道

- 毎週日／9：30～11：30（祝日休み）
- 対象：中学生以上

■ 利用料金：中学生まで・65歳以上・障がい者（150円）高校生以上（300円）



～「見学随時受付中」お気軽にお越しください～

お知らせ

初心者合気道教室【全4回】

初心者向けの入門教室を秋に開催いたします。教室終了後は「一般公開・合気道」にて継続した練習を行えるプログラムです。

- [開催] 11月5・12・19・26日 毎週日曜
- [時間] 9：30～11：30
- [対象] 中学生以上
- [定員] 6名
- [受講料] 中学生1,000円
高校生以上2,000円
- [会場] 第1格技場（畳）
- [申込期間] 9/15（金）～10/23（月）
- [指導] 目黒区合気道連盟

9/15（金）から申し込み開始。
詳しくは「中央体育館公式HP」をご確認ください。

合気道は植芝盛平先生（1883～1969）によって創設された武道です。試合を行わず、稽古では技を繰り返し練習することが中心となります。毎週日曜日に開催されている教室には、初心者から高段者まで約20名ほどが参加しています。興味のある方は、是非見学にいらしてください。



一般公開は年間を通して開催されますが、区の事業・その他事業・施設整備等によりプログラムの一部が中止となる場合があります。「中央体育館公式ホームページ」または「館内掲示」にて毎月ご案内しております。ご参加の際は、プログラムの中止日にご注意ください。

目黒区立中央体育館主催



スポーツ de 障がい者交流会

～スポーツで拓く未来～

午前の部

午後の部

バスケットボール交流会

スポーツ交流会

ボッチャ

フロアボール

小学生以上の方はどなたでもご参加頂けます

午前はスペシャルオリンピックス日本・東京と目黒区の知的障がい者とで交流を図ります。
 午後はスポーツ交流会！小学生以上の方はどなたでも体験いただけます！

日 程	令和 5 年 11 月 3 日 (金・祝)		
時 間	午前の部 9:00~12:00	午後の部 12:30~15:30	
種 目	バスケットボール (初心者可)	フロアボール	ボッチャ
対 象	7歳以上の知的障がい者	小学生以上の方はどなたでも可	
定 員	40名	20名	30名
参加費	無 料		
持ち物	動きやすい服装・屋内シューズ		
会 場	中央体育館・競技場		
募集期間	10月15日～10月21日 (必着) ※定員を超えた場合は抽選		
共 催	スペシャルオリンピックス日本・東京 / 目黒体育協会		
協 力	目黒区障害者団体懇話会 / 目黒区医師会 / 目黒区バスケットボール連盟 目黒消防署 / 碑文谷警察署 / 八雲学園中学校高等学校		
1) 講習会名 2) 希望の部 (種目) 3) 〒・住所 4) 氏名 (ふりがな) 5) 電話 6) 年齢 7) 在学・在勤の方は 通学・通勤先	① 受付窓口 または FAX ② ホームページ ③ 往復ハガキ	申込書を持参または FAX (送信後はお電話にて施設側の着信をご確認ください) ※申込書は中央体育館公式HPからダウンロードできます https://meguro-taiiku.com/ 目黒区公式ホームページ → 文化・スポーツ → スポーツ ※HPからの申込は募集期間内のみ有効 http://www.city.meguro.tokyo.jp/ 左記 1)～7) を記入の上投函 ※10/21(土) 必着	
抽選結果・参加の詳細は①③はハガキ (郵送) ②はメールにて通知いたします。			



主催：目黒区立中央体育館

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