中央体育館だより

毎月発行:令和5年9月1日

月号 VOL.181 👹









一般公開『空手道』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「25 種」の一般公開を実施。 その中で武道プログラムは 11 種あり、こどもから高齢者まで、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。ご興味のある方は、お気軽にお越しください。

空手道

■ 毎週火/19:00~21:30 (小・中学生は20:00まで)

■ 対象:小学生以上

■一般公開: 中学生まで・65歳以上・障がい者(150円)

利用料金 高校生以上(300円)



お知らせ 初心者空手道 【全8回】

大人から子供まで参加いだだける初心者向けの入門 教室を秋に開催いたします。教室終了後は「一般公開・ 空手道」に継続して練習を行えるプログラムです。

[開 催] 10/10~11/28 毎週火曜

[時 間] 19:00~20:30 ※小・中学生は20:00まで

[対 象] 小学生以上

[定 員] 15名

[受講料] 小·中学生2,000円 高校生以上4,000円

[会 場] 第 1 格技場(畳) [申込期間] 8/15(火)~9/25(月)

[指 導] 目黒区空手道連盟 流派:松濤館流

8/15 (火) から申し込み開始。詳しくは 「中央体育館公式ホームページ」をご確認ください。



空手道は自分の身体を使って相手の攻撃を 「受け・突く・打つ・蹴る」などの方法で相 手を攻める武術です。

小学生〜大人までご参加いただけるプログラムとなっており、全空連の公認3段以上、日本スポーツ協会コーチ保持者が指導いたします。

※流派は「松濤館流」 です。



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。

(月:祝)

★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』無料公開目

9:00~22:00



ライフル場

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



当日 会場へ

ビームライフルは(可視光 線銃)を使用したスポーツ

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。



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:日黒消防署 白動体外式除細動器

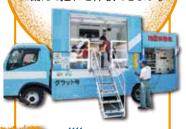
もしもの時…どうしますか?

駐車場

起震車体験

(1)10:00 **~**11:00 (2)11:15 **~**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。



♠ 雨天中止 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。

大相撲 元·十両 "清の富士" マッサージ治療院経営、国家資

格「あんま指圧マッサージ師」、 介護予防健康アドバイザー



弓道実射体験

(1) 9:30 **~**10:30

(2)11:00 **~**12:00 中学生以上

> 各 15 人(抽選) ● 雨天中止

