

5/5
(祝)

★当日の「イベント」と「一般公開(中学生以下)」は無料です。

『こどもの日』無料公開



卓球・バドミントン・ミニバスケットボール

幼児向け[遊び場サーキット]

幼児向け[ミニ遊び広場]

競技場

自由遊び広場
【10:00～15:00】
どなたでも参加可
【未就学児は保護者同伴】

当日会場へ

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・ピストル体験
【10:00～13:00】
10歳以上
1回20分/各回6人
54人(先着)
※室内用シューズ持参
※チケット配布は9:30から

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。



会議室

産後ベビーヨガ
【10:00～10:40】
首の据わった
2～9ヶ月の乳児と母親
15組(抽選)

事前申込



育児で固まった身体を伸ばし、赤ちゃんと一緒にスキンシップを楽しみながらヨガを体験します。

会議室

キッズヨガ
【13:00～14:00】
小学生
20人(抽選)

事前申込



ヨガの呼吸は自律神経の安定や心身の落ち着き、緊張をほぐす効果があります。呼吸法の大切さを体験します。

弓道場

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

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!

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
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。



ロビー

【9:00～】



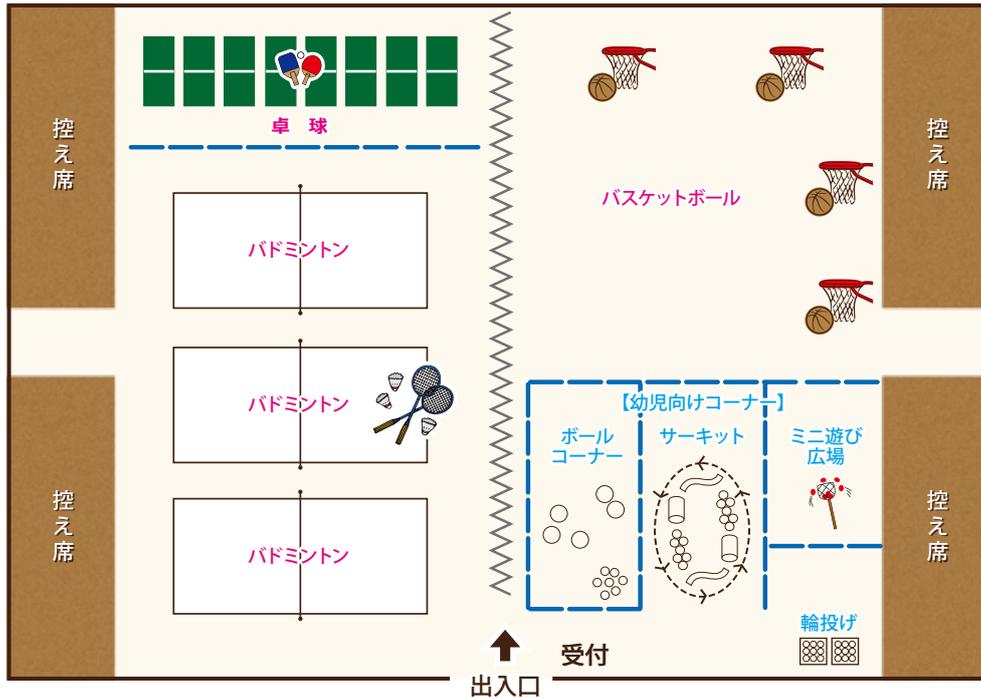
売切れ次第終了

気仙沼物産展



取り揃えています。

中央体育館『2024 こどもの日』



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
<input type="checkbox"/>	産後ベビーヨガ	首の据わった2～9ヶ月の乳児と母親	10：00～10：40	4/15 } 4/22 (必着)
<input type="checkbox"/>	キッズヨガ	小学生	13：00～14：00	
<input type="checkbox"/>	弓道実射体験①	中学生以上	9：30～10：30	
<input type="checkbox"/>	弓道実射体験②	中学生以上	11：00～12：00	
氏名	■参加者 フリガナ (歳) 乳児 ヶ月		■親子プログラム参加の保護者 フリガナ (歳)	
	現住所	■区外在住者（目黒区に在勤・在学・在園の場合は記入） 名称： 所在地：		
連絡先	■電話①（中止の際の緊急連絡先） — —		【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）◆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。	
	■電話②（①で連絡がつかない場合） — —			

目黒区HP トップページ> イベントカレンダー> 中央体育館「こどもの日無料公開」 ※HPからのお申し込みは申込期間内のみ有効です。

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

