

10  
(月・祝) 14

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

## 自由遊び広場

【9:00～15:40】

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

## チアダンス体験

【10:30～11:20】

5・6歳の未就学児

15人(抽選)



事前  
申込

締切  
9/30  
(月)



キラキラボンボンを持って  
楽しくミッキーを踊ろう!

## キッズヨガ体験

【13:00～14:00】

小学生

20人(抽選)



事前  
申込

締切  
9/30  
(月)



ヨガの呼吸は心身が落ち着き緊張を  
ほぐします。呼吸法の大切さを体験します。

## 起震車・煙ハウス体験

雨天中止

【①10:00～11:00】

【②11:15～12:00】

どなたでも参加可

当日  
会場へ



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。



煙の中を通り抜けて火災発生時の  
避難を疑似体験ができます。

## 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



事前  
申込

締切  
9/30  
(月)



武道棟を持つ中央体育館ならではの体験会

## ビームライフル・ピストル体験

【10:00～13:00】

1回20分

10歳以上

各回6人[54人](先着順)

※室内用シューズ持参

9:30 整理券配布開始

当日  
会場へ



ビーム射撃は(可視光線銃)を  
使用したスポーツです。

ターゲット  
を狙い、  
命中すると  
王冠が点灯します!



## AED体験

【10:00～12:00】

どなたでも参加可

当日  
会場へ



協力：目黒消防署 自動体外式除細動器  
救命手当の実施体験ができます。

もしもの時...どうしますか?