

10/13
(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

イベント詳細↓



卓球・バドミントン・ミニバスケットボール

わなげ

自由遊び広場

【9:00 ~ 15:40】

どなたでも

【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

親子デフ卓球体験

～音のない世界～

事前
申込

10:00 ~ 11:00

小学生以上の親子

10組(抽選)



締切
10/1
(水)



11月に東京で開催される「デフリンピック」種目の卓球を体験してみよう！
※デフ(Deaf)とは「聞こえない・聞こえにくい」という意味。

事前
申込



締切
10/1
(水)

初めてのヨガ体験

①ヨガをやってみよう 13:00 ~ 13:40

どなたでも 10名(抽選)

②楽しい親子ヨガ 14:00 ~ 14:40

3歳以上の親子 5組(抽選)



ヨガの呼吸は心身が落ち着き緊張をほぐします。
呼吸法の大切さを年齢問わず体験できます。

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

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

② 11:00 ~ 12:00

中学生以上 各 15人(抽選)

雨天中止



事前
申込

締切
10/1
(水)



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

当日
会場へ

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



ターゲット
を狙い、
命中すると
王冠が点灯します！

ビーム射撃は(可視光線銃)を
使用したスポーツです。



AED体験

10:00 ~ 12:00

どなたでも

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？

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

メール申し込みはこちらから