

総合型地域スポーツクラブ

# スポルテ目黒

会員のためのクラブニュース 第16号 発行2008年9月

発行：NPO法人 スポルテ目黒

〒152-0003 東京都目黒区碑文谷6-12-43

電話・FAX 03-5768-0064 碑文谷体育館内

e-mail : info@sporte-meguro.com (返信はできません)

http://www.sporte-meguro.com

(お問合せ・入会、更新 受付)

月曜日 9:00~16:00 土曜日 13:00~16:00

## 11月23日 4周年記念イベント

11月23日(日・祝)にスポルテ目黒の4周年記念イベントを碑文谷体育館・庭球場  
野球場にて開催します。

今年、北京五輪 銅メダリストによるレスリング  
のデモンストレーションを予定しています。また、クラブでの活動  
種目の中から、庭球場ではテニス、野球場ではグラウンドゴルフ・スナックゴルフ  
キックターゲット・ストラッグアウト、体育館ではミニテニス・バドミントン  
卓球・リトミック・フォークダンス・スポーツチャンバラ、屋外では太極拳・  
ノルディック・ウォーキング等の体験ができます。



さらに、2階談話室では、手作りおもちゃコーナー・会員限定リサイクルコーナー、駐車場では  
模擬店や会員によるフリーマーケット、ミニコンサートも予定しています。

\*\*会員の方でフリーマーケット出店希望がありましたら、ご連絡下さい\*\*  
スポーツの秋に!! 11月23日はスポーツに親しみ、さわやかな一日を過ごしませんか!

(参加無料です)

### 開催予定時間

レスリングのデモンストレーション 午前9:30~10:30 予定。

種目体験や模擬店などは午前10:00~15:00を予定。(雨天等で変更することがあります)

詳細は後日ご案内いたします。<ホームページにも掲載します>

### <子育てネットワーク事業>

\*事前申し込みが必要です\*

親子de ヨガ ベビー ~ヨガを通して、親子のふれあい、身体の疲れもスッキリ!~  
今回は赤ちゃんとお母さん、お父さんが対象です。

赤ちゃんの肌にふれ、マッサージやゆっくりと体を動かして、日頃の疲れをほぐしましょう。  
講師は毎回好評の廣吉先生をお迎えします。



日 時 平成20年10月25日(土曜日) 10時30分~12時

会 場 碑文谷体育館 3階会議室

講 師 廣吉 敦子氏 「マンマの会」主宰 地域で親子でのヨガ教室を指導。  
「子育てを楽しくハッピーにすること」をモットーに親子をサポート  
一男二女のお母さん。

対 象 スポルテ目黒 会員の親子(0歳児でまだアンヨしていないお子さん)

\*\*お父さんも大歓迎です。動きやすい服装で、バスタオルを持参してください。

ビジター参加の方は、参加費400円を頂きます。

定 員 20組 \*定員になり次第、締め切らせていただきます。

申込方法 10月11日(土)までに、同封の申込み用紙にてお申込み下さい。

(申込み用紙は、総合型地域スポーツクラブ スポルテ目黒受付にもあります。)

スポルテ目黒の活動日(月または土午後)に碑文谷体育館2階受付へお持ち下さい。

スポルテめぐろ.COM (ドットコム)

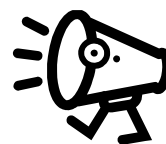
「ノルディックウォーキング(月)9:30~10:30」の館本コーチに種目の紹介をしていただきました。



ノルディックウォーキングは欧州を中心に人気が高まっているスポーツです。クロスカントリーの選手が持つボールの長さや歩き方を工夫して完成したのがノルディックウォーキングです。このスポーツの最大の特徴は、全身の90%の筋肉を使うため普通のウォーキングと比較してカロリーが20%以上も上がります。2本のボールを地面に突いて歩くため、いわゆる四足歩行となり、むしろ足の負荷は軽減されます。スポルテ目黒では、長谷川佳文氏の指導のもと、トレーニングが目的の方、メタボが気になる方、リハビリの方、膝痛・腰痛のある方などが多く参加しています。また、長谷川氏が指導する他の活動グループとの交流や合同ハイキングなどもあり、楽しく活動しています。ぜひ、皆さんも気軽に参加してみませんか？

<お 知 ら せ>

お休み



**碑文谷体育館・野球場・庭球場**

<全面> 10月13日(祝・月) 11月3日(祝・月) 11月24日(祝・月)の活動はお休みです。  
<スナッグゴルフ> 土曜日 10月18日(土)お休みです。

**鷹番小学校体育館<体操>** 10月4日(土)・11日(土)・18日(土)は学校行事の為、お休みです。

時間変更

**五本木小学校室内プール 水曜日** 10月8日(水)・15日(水)・22日(水)・29日(水)の4日間のみ  
(中央地区プール) 初球・中級コース 小学生クラスが 17:30~19:00に変更  
中学生以上クラスが 19:00~20:30に変更

**碑小学校室内プール 木曜日** (南部地区プール)

10月16日より小学生対象のコースが16:30~17:30、17:30~18:30に開設されます。  
\*事前申込制 \*すでに火曜日に参加されている小学生の方は参加できません。

年末年始の予定について

**碑文谷体育館** (月) 年末:平成20年12月22日(月)まで 年始:平成21年1月19日(月)から  
(土) 年末:平成20年12月20日(土)まで 年始:平成21年1月17日(土)から

**五本木小学校室内プール**(水) 年末:平成20年12月17日(水)まで 年始:平成21年1月14日(水)から  
(中央地区プール) (土) 年末:平成20年12月20日(土)まで 年始:平成21年1月17日(土)から

**五本木小学校体育館** (木) 年末:平成20年12月18日(木)まで 年始:平成21年1月15日(木)から

**鷹番小学校体育館** (土) 年末:平成20年12月20日(土)まで 年始:平成21年1月17日(土)から

**碑小学校室内プール** (火) 年末:平成20年12月16日(火)まで 年始:平成21年1月13日(火)から  
(南部地区プール) (木) 年末:平成20年12月18日(木)まで 年始:平成21年1月15日(木)から

スポルテ目黒の新しいパンフレットができました。

スポルテ目黒の活動案内はホームページでもご覧になれます <<http://sporte-meguro.com>>

ご要望やご意見はこちらへ [info@sporte-meguro.com](mailto:info@sporte-meguro.com) (返信はできません)