

# スポルテ目黒

<http://www.sporte-meguro.com> 2017年3月発行

## 4月からの☆新規プログラムと変更の知らせ

☆2階スタジオにて新しい特別教室「**かんたんトータルボディケア**」が始まります！！

日時：2017/5/22～9/25 毎週月曜日（7/17、8/14、9/18を除く）17:30～18:30

定員：20名（抽選）講師：ボディメイクインストラクター SAORI(さおり)

おもな内容：呼吸法・ストレッチ・ヨガ・体幹トレーニング

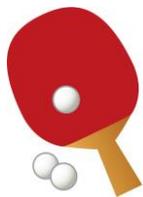
タオルを用いたエクササイズ、体質改善に関する知識習得

費用：1回500円（全16回 会員・非会員共通）

申込方法：目黒区広報「めぐろスポーツニュース」4/15号

案内チラシ（4/15～体育館にて配布）をご覧ください、往復はがき  
または 申込み用紙を FAX か持参してください。

申込期限：2017年5月6日（土）＜当落は5/15までにはがきで通知＞



☆月曜日 午前「ミニテニス」の時間変更 ☆午後「ミニテニス」は中止

4月から9:30～11:00

☆月曜日「卓球」時間帯が変わります。

4月から16:00～17:30（小学生）、17:30～20:00（中学生以上）

☆7月2日（日）都議会議員選挙のため、7月1日（土）と3日（月）の活動の変更があります。

チラシ・ホームページでご確認ください。

☆碑文谷体育館 体育室のバスケットボールゴール改修工事が7月25日～8月31日まで  
予定されています。その期間の体育室での活動に変更があります。

平成29年度版 めぐろ子育て ホッ!とブック に「スポルテ目黒」の広告を掲載しました。

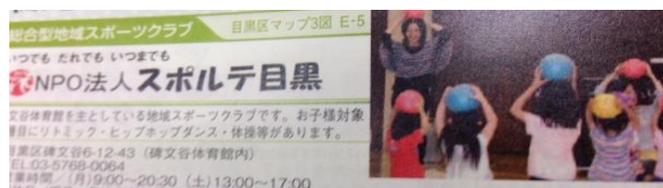
平成28年度版に引き続き掲載をしています。

目黒区内のさまざまな子育てに関連する情報が1冊に数多く  
掲載されています。

区内の公共施設に置いてあります。

碑文谷体育館の1階玄関やスポルテ目黒の受付に閲覧用が  
ありますので、ご覧ください。

写真は スポルテ目黒のリトミック



平成 28 年度

子育てネットワーク事業



## 親子体操報告

好評を得ている「親子体操」を、2月18日・3月4日に実施しました。  
今回初めて対象を未就学児の親子に限定し、縄跳びを取り入れ・ボールを各自に渡し、跳ぶコツ・投げるコツを見つける動きを楽しみました。

子どもは、一度「できた!」を体験すると、自分の力をどんどん伸ばしていきます。  
大人ができることは、その「できた!」のきっかけ作りかもしれませんね。 (担当 福島泰子)



☆とんち文字☆ 下記の文字は、なんと読むでしょうか？(答はホームページで)

問題① (家庭)<sup>2</sup>

問題② 父嫌

★お願い★ 1日の中でも寒暖が激しい季節です。事前の体調確認、参加時のウォーミングアップとクールダウンを必ず行いましょう。また、水分補給も忘れずに。

★お知らせ★

◎4月かけっこ教室の会場 \*会員証を必ず持参ください

4月1日・8日・15日 鷹番小学校体育館(室内靴・なわとび)

4月22日一碑文谷体育館 屋外広場(雨天中止)

◎平成29年度 総会は5月27日(土)17:00から開催します。

◎祝日や定期清掃などで活動が休止になることがあります。お知らせやホームページをご覧ください。

◎天候や会場の都合で活動を変更することがあります。

事前にお問い合わせください(03-5768-0064)

ホームページ (<http://www.sporte-meguro.com>)

