



# スポルテ目黒

ホームページ <https://sporte-meguro.com>

2020年(令和2年)12月発行

**2020年12月22日(火)から**

**2021年1月8日(金)はお休みです**

新年 2021 年 1 月のスポルテ目黒の活動開始日

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
27 冬季休暇 12/21~	28	29	30	31	1 元日	2 (土)
3 冬季休暇	4	5	6	7	8	9 (土) 五本木小学校プール 開始 (親子・水中ウォーク・初心者) かけっこ教室 開始 *屋外広場・雨天中止 碑文谷体育館 体育室(午後) 第2・4土曜日の種目開始
10	11 成人の日	12(火) 碑小プール開始 (小学生、初級・中級)	13(水) 五本木小プール開始 (小学生、初級・中級)	14(木) 碑小プール開始 (小学生、初級・中級)	15	16(土) 碑文谷体育館体育室(午後) 第1・3・5土曜日の種目開始
17	18(月) 碑文谷体育館 体育室・野球場開始 中町東町会事務所開始 (はじめての空手教室)	19	20	21	22	23

**新型コロナ感染症予防対策の再確認を!** ★以下3点に該当する方は利用できません

1. 体調がよくない場合 (例: 発熱 37.5 度以上・咳・咽頭痛などの症状がある場合、当日、自宅での検温をお願いします。)
2. 同居する家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
3. 過去 14 日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航または当該在住者との濃厚接触がある場合

◎参加時は ★事前の体調の確認・ご自宅で検温をお願いします。 <保護者含む>

★マスクを必ず着用 \*ただし種目参加時は外しても可

★活動前・後に手指の消毒または手洗い <タオル持参>

## 「子どもの体力が低下している！」

スポーツ庁が公表した2019年度の「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」によると、小・中学生ともに体力が低下したという結果が報告されています。運動実施の機会が減少したこと以外にテレビやゲーム、スマートフォンなどの画面を見る時間が増えた点と肥満の児童・生徒の増加も体力低下の要因とされています。

近年、生活自体が便利になり運動をしたり屋外で遊ぶ時間が減少し、地域で遊ぶ場所や仲間も減少しているのが現状です。運動する習慣を幼児の時期から作ることが大事と言われています。もちろん子どもたちだけではありません。今だからこそ体力維持向上のために運動に親しみ、楽しく身体を動かす時間を作りましょう。



地域の方々が、健康で豊かな生活を過ごせるために、スポルテ目黒や区内の体育施設ではさまざまな運動プログラムを提供しています。晴れた日に屋外や体育館でからだを気持ちよく動かしませんか？

## <スポルテ目黒の幼児・小学生が参加できる おもなプログラムの紹介>

- 月曜日・親子リトミック(1歳、2歳) ・幼児リトミック(3・4歳、5・6歳)
- ・キッズダンス(5・6歳児、小学生以上) ・スナッグゴルフ(小学生以上)
  - ・野球、ティーボール、サッカー(小学生) ・スポンジテニス(小学生以上)
  - ・はじめての空手(小学生以上)

- 土曜日・フットサル、器械体操(4歳～未就学児、小学生) ・かけっこ教室(小学生)
- ・スポルテ広場(ミニテニス・卓球・ミニバレー等 小学生以上)
  - ・スナッグゴルフ(小学生以上) ・親子水泳(3歳～未就学児)

※時間・場所等詳細はスポルテ目黒の活動内容案内またはホームページを参照  
※碑小学校プール・五本木小学校プールの初心者水泳教室は登録制です。2月以降の申込案内(チラシ・ホームページ)をご覧ください



### <子育てネットワーク事業「親子体操」を3月に実施予定>

2021年3月13日(土)碑文谷体育館体育室にて10:00～開催を予定しています。親子で楽しくからだを動かしてみませんか。詳細決まり次第、ご案内を配布およびホームページに掲載します。

## ○ お 願 い ○

◎活動への参加時は体調の自己管理をお願いいたします。

気温の低い時は、運動前に十分なウォーミングアップをして、汗をかいた後は身体を冷やさないように注意が必要です。また、水分補給も必ずしましょう。



◎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。

スポルテ目黒 連絡先 03-5768-0064 (活動の1時間位前、朝は8時30分以降)

ホームページ <https://sporte-meguro.com>