

会員のためのクラフニュース

スポルテ目黒



第85号 初春号

2025年(令和7)12月発行

<https://sporte-meguro.com>

ホームページ・Facebookをご覧ください



新しい年もアクティブな毎日をスポルテで！

2025年 スポルテ目黒の活動に参加いただきありがとうございました。



2026年もどうぞよろしくお願ひいたします



Greetings of the season and best wishes for the New Year!

◎スポルテ目黒の年始について

2026年1月10日(土)から開始します。*1月12日(月)は祝日のためお休み



- 1/12(月) 祝日のためお休み
- ★かけっこ教室(土)1月の日程
1/10・17・24・31
すべて鷹番小学校体育館
- ★はじめての空手教室(木)1月の日程
1/15・22・29 五本木小学校体育館



- 2/23(月) 祝日のためお休み
- ★かけっこ教室(土)2月の日程
*ホームページでご確認ください。
- ★はじめての空手教室(木)2月の日程
2/19・26 五本木小学校体育館
*2/5と12は学校行事のため休み



3/1から令和8年度小学生水泳教室(五本木プール・碑小プール)、
新2年生～新6年生の募集開始！

*申込方法について2/1～ホームページ・チラシにてご案内します。

★新1年生の募集は4/1からです(教室開始は5月)

*申し込み方法について3/1からホームページ・チラシにてご案内します



○11月3日(月・祝)スポルテ目黒21周年記念イベント

当日は晴天に恵まれて、延べ2000名を超える方々にご参加いただきありがとうございました。地域の団体や会員・スポーツ推進委員・指導者の皆様のご協力感謝いたします。チャリティバザーでご支援いただいた募金は12,000円集まり、目黒区より能登半島へ寄付いたしました。

スルテ目黒 活動紹介 ○詳細はホームページ・別紙の活動予定参照

＜硬式テニス＞ 碑文谷体育館 庭球場

指導者による初心者向け講習会のコートとフリーでプレイできるコートを分けています。講習会は1日3教室開催。講習内容は、基本のストローク、ボレー、スマッシュの玉出し練習やサービス練習、可能なときはゲーム形式練習を入れています。アドバイスなども随時行っております。

テニスが久し振りで心配な方、体が動くか不安な方でも安心してボールを打っていただけるように配慮しております。テニスは、老若男女を問わず誰でも一緒に楽しめるスポーツで多くの友人を作ることもできます。



＜用意する物＞ テニスシューズ・ラケット・ボール

※講習会参加者はラケット・ボールの貸出有り

シューズはコートを傷つけないものであればテニスシューズ以外でもOK。

＜日 時＞ 月曜日 9:00～※17:00 *講習会等の時間は活動予定を参照
※終了時間は時期により変更あります。

＜対 象＞ 中学生以上 会員のみ

＜太極拳＞ 碑文谷体育館 体育室

全世界に広がっている太極拳の動きは、波の満ち引きのような動作をくり返しながら深い呼吸をし、ゆっくりと動くすべての関節を緩ませ、足腰を鍛え血液の循環を良くし、大脳もリラックスさせ、ストレス解消にもなる全身運動です。健康法をして行うと心もやすらぎます。いくつになっても成長、進歩があるものです。碑文谷公園のとなりにある体育館は緑にかこまれた場所にあり、人のふれあいの楽しい場所になっています。



＜用意する物＞ 室内用の平底のシューズ

＜日 時＞ 月曜日 9:30～10:30

＜対 象＞ 小学生以上 ビジター700円

＜器械体操 鷹碑文谷体育館 体育室

鉄棒・跳箱・マットの3種目を主種目として実施毎にローテーションで種目を入れ替えながら進めています。

4-6月 集団行動やルールを覚えよう。各種目の基礎の動きをやってみよう

7-9月 動きになれてきたら、できない事にもチャレンジしていこう。

10-3月 各種目1個でも多く技ができるように練習しよう。

＜用意する物＞ 室内シューズ（飲み物・タオル・運動のできる服装＊スカート不可）

＜日 時＞ 第1・3・5土曜日

＜対 象＞ 4歳以上の未就学児 14:10～15:10 小学生 15:00～16:10
ビジター700円