

# スポルテ目黒

第86号



2026(令和8)年 4月 春号

さあ 春です！スポーツを通じて心も体も元気に笑顔に！

<4月> 4/29祝日はお休み



新1年生の小学生水泳教室(五本木小プール・碑小プール)募集開始  
申込期限 4/1~19(日) 詳細はホームページ・チラシをご覧ください。



★4月から活動の時間・種目が変わります

- ①フラダンス (シニア) 14:15~15:15
- ②フラダンス (未経験者・初心者) 14:45~15:45 ⇒2階スタジオ
- スポルテ広場 第2・4土曜日 13:00~14:45 ピックルボールが加わります。
- かけっこ教室(土)の会場 <小学生>  
4/4・11・25 -鷹番小学校体育館 4/18 -碑文谷体育館屋外広場
- ◎はじめての空手教室(木)の会場 <小学生以上>  
4/2 -さくらプラザレクホール 4/9・23・30 -五本木小学校体育館

<5月> 5/4(月)・5(火)・6(水)祝日はお休み

5/2(土)は実施します。5/5(火・祝)碑文谷体育館 館まつり

- かけっこ教室(土)の会場 <小学生>  
5/2・9・16・23 -鷹番小学校体育館 ※5/30はお休み
- ◎はじめての空手教室(木)の会場 <小学生以上>  
5/7・14・21・28 -五本木小学校体育館



★アフターファイブテニス部(月・硬式テニス) <中学生以上>

ABCD面 5/18~8/31の期間のみ 17:00以降使用可およびビジターの方も利用可  
※詳細は活動予定表またはホームページ参照

<6月> ◎プールの清掃日はホームページに掲載します

第30回 TOKYO 縁ジョイ！シニア健康スポーツフェスティバル(10/15-16)

硬式テニス大会男子ダブルス(79歳以上)で会員の 秋山省三さん優勝！！

# 2026年3月7日(土)おはなし会と親子体操を開催しました

参加：おはなし会 10:00～10:50 6組 13名、親子体操 11:00～11:50 7組 15名

～当日は親・子で一緒に座っておはなしを聞いたり、マットやバルーンでたくさん身体を動かして楽しい時間を過ごしました。～

★参加者のアンケート ◎感想「とても楽しかった」100%

くとても楽しかった・まあまあ楽しかった・あまり楽しくなかった・どちらともいえない>より選択



◎感想（自由記述）「元気に体を動かせてよかった。毎月実施してほしい」

「とても 楽しくて満足度 120%！！」

「じっとしていないときもありましたが、興味あるところは楽しく参加でき、家ではできないことが多くて良かったです」

（子育てネットワーク事業）



## 【スポルテ目黒 活動紹介】

※詳細はホームページ・別紙の活動予定表を参照

### <フェンシング> 碑文谷体育館 体育室 “プレ（用意）、アレ（スタート）”

日本の武士道も西洋の騎士道も「礼に始まり、礼に終わり、相手を尊ぶ」を基本としています。フェンシングは1989年第一回オリンピックのアテネ大会で正式種目になり、現在に至っています。ウォーミングアップ後3名のコーチ（フルーレ・エペ・サーブル）が基本レッスンを行い、コーチまたは参加者相互で行う試合の結果を見て、個々に指導し、レベルアップを図っています。ちなみにフェンシングの公用語はフランス語です。

<用意するもの> 室内シューズ・ユニフォーム一式（初めての方のみ貸出しあり）  
タオル・飲み物

<留意点> 安全第一で対処する。常に礼節を重んじて、相手に敬意を忘れないこと。

<日 時> 月曜日 17:00～20:30

<対 象> 小学生以上 ビジター700円



### <野球・ティーボール>

碑文谷体育館 野球場



クラブチームと違い、各々のレベルに合った指導をしています。あそびの延長で、投げ、打ち、走って、すぐに野球に慣れてきます。「ティーボール」は、野球やソフトボールと似たスポーツで、ルールもほぼ同じですが、大きく異なる点は、1)ピッチャーがいません。2)止まったボールをバッターが打つことからゲームが始まります。用具はティーボール専用のバットとボールを使用します。ボールを打つ楽しさが体験できます。ひとりでも参加できます。初めての児童には個別に指導します。

<用意するもの> グラブ・バット（貸出有り）タオル・飲み物・帽子・運動しやすい服装

<日 時> 月曜日 15:30～17:00 雨天中止 時期によって終了時間が変わります。

<対 象> 小学生 ビジター700円