スポルテ目黒

第87号

2026(令和8)年 6月 夏号

熱中症の対策をしましょう！ 7-8月は気温が上がります！

1. 暑いときは無理のない範囲で活動しましょう。急な暑さにも要注意！！
2. 薄着スタイルで通気性の良い・吸湿性のあるウエアを着用。
3. 適時休憩をとり、水分と塩分の補給を！
   スポーツドリンクを利用しましょう。(クラブで OS1 を準備しています)
4. 体調不良は事故のもと
   少しでも体調に異変を感じたら、運動を中止して涼しい場所で休みましょう。

*参考：スポーツ庁ホームページ

7/20 祝日はお休み

◎はじめての空手教室（木)の会場
7/2・9・16・23 7/30 は休み
会場 五本木小学校体育館

8/8(土)～14(金)
すべて活動はお休み

◎はじめての空手教室(木)の会場
8/6/20/27 五本木小学校体育館
＊8/13お休み

★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 8/3 まで 17:00～19:00 8/17・24・31 は 17:00～18:00
使用可およびビジターの方も利用可です。開始前に必ず申込受付が必要です。
※詳細は別紙活動予定表またはホームページ参照

9/21(月)・22(火)・23(水)は祝日はお休み

◆お知らせ◆

○6/27 から毎月第 4(土)にリトミックが始まりました！

○10/12(月・祝)は活動します 月曜日の通常の活動を行います。

※休止種目については現在確認中です。ホームページに掲載します。

❀11/3(火)22周年記念イベント開催します！

★会員もビジターも参加できます。★プログラムは後日発表！！

【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

＜ピックルボール＞　碑文谷体育館　体育室

今大人気のアメリカから来たピックルボールが月２回体験できます。
ピックルボールは　パドルと呼ばれるラケットとプラスチック製のボールを打ち合うスポーツです。コートはほぼバドミントンコートの広さで実施します。
子供から高齢者まで楽しめることで注目されています。ぜひご参加ください。

＜用意するもの＞　室内シューズ・タオル・飲み物

＊ラケット・ボール貸出あり　＊マイラケットでも結構です。

★指導者はいませんが、スポーツ推進委員がサポートしていますので、安全に行うため必ず指示に従ってください。

＜日　時＞ 第２・４土月曜日　13：00～14：45

＜対　象＞ 小学生以上　ビジター700円

＜ノルディック ウォーキング＞　碑文谷体育館　ウォーキングコース他

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たスポーツです。
クロスカントリーの選手がもつポールの長さや歩き方を工夫して完成しました。
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％以上も上がることです。
２本のポールを地面に突いて歩く、いわゆる四足歩行となりむしろ足の負荷が軽減されます。

トレーニング目的の方、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参加しています。　テクニックを習得すれば、やさしいスポーツです。
皆さんで楽しく歩いていますので、どうぞ気軽に参加してください。

＜用意するもの＞　ポール（貸出用有り）・運動しやすい服装

＜日　時＞　月曜日９：30～10：30（雨天中止）
12：00～13：00（雨天時は体育室）

＜対象＞ 小学生以上　ビジター７００円