スポルテ目黒

第88号

2026(令和8)年9月 秋号

✿11/3(祝)22周年記念イベント開催します！

碑文谷体育館　野球場　庭球場にて10：00～15：00

色々なスポーツを体験して、楽しい１日を過ごしましょう。

会員・ビジター無料参加できます。事前申込なし・当日会場へ

種目・時間・対象等の詳細は別紙チラシ・ホームページをご覧ください。

★10/ ４日(日)　スポーツまつり(碑文谷体育館)
１１日(日)　区民まつり　子ども広場
１２日(祝)　スポルテ目黒 活動日
◆野球場などが使用不可のため、実施種目をホームページ・活動予定表でご確認ください。

※10/３(土）碑文谷体育館体育室での活動休止
※10/24（土）スナッグゴルフ休止

◎10月親子運動教室(土)＊詳細はホームページ参照
①　9:45～10:35　5～6歳児と保護者
②10:45～11:35　小学1～3年生と保護者
＊保護者１人につき子ども１人まで
★10/ ３・10・31 碑文谷体育館屋外広場
*室内シューズ持参
★10/17・24　鷹番小学校体育館
＊雨天中止

◎10月はじめての空手教室(木)の会場
★10/8・15　五本木小学校体育館
★10/1・22・29　さくらプラザ

★１１/ ３日（祝）１０:00～15:00
22周年記念イベント開催
別紙チラシ・ホームページを参照ください。
※11/23(月)祝日のため活動休止

◎11月親子運動教室(土)の会場
★11/ 7・21・28
碑文体育館屋外広場
★11/14 鷹番小学校体育館

◎11月はじめての空手教室(木)の会場
★11/5・12・19・26
五本木小学校体育館

◎12月親子運動教室(土)の会場
★12/5・12・19
鷹番小学校体育館

◎12月はじめての空手教室(木)の会場
★12/3・10・17 五本木小学校体育館

✿お知らせ✿

※2026年12月22日～2027年１月８日（金）は冬期休み期間

※2027年１月５日(火)～2027年３月31日(水)まで、
床修理のため碑文谷体育館 体育室 の利用はできません。

★10 月4日(日)第 24 回めぐろスポーツまつり <9:00～15:30>

スポルテ目黒はノルディックウォーキング・スポルテ目黒 PR コーナー
モルック・模擬店を担当します。
※詳細は目黒区ホームページをご覧ください。

★10 月 11 日(日)区民まつり こども広場＜10:00～15:30＞

田道小学校校庭にて（模擬店・PR・モルック）を
スポルテ目黒で出店します。

【スポルテ目黒 活動紹介】 ※詳細はホームページ・活動予定表を参照

＜野 球＞ 碑文谷体育館 野球場（月） 9:30～12:00 中学生以上

参加者は 40 代から 80 代と幅広い年齢の人々が集い、約 2 時間という長い時間を疲れも見せず、楽しいひと時を過ごしています。 経験者も多くスムーズの運営が行われています。

＜おもな内容＞
朝の挨拶で始まり、球場内をランニング、ラジオ体操第一、ストレッチ（準備体操）
キャッチボール、トスバッティング、ハーフバッティング、フリーバッティング、時間があれば内外野手のシートノックを行います。 なお、士気を高める為に、2 組に分かれ実践的な紅白試合で楽しさを分かちあっています。是非体験にきてほしいです。

＜用意するもの＞バット・グローブ(貸出あり) 動きやすい服装・飲み物・帽子
★指導者はいませんので、安全に行うため必ず運営者の指示に従ってください。

＜ストレッチ＆リズム体操＞

碑文谷体育館 体育室（月）11:15～12:30 小学生以上

健康づくりを中心として、よりいきいきとしたライフワークのために、「元気なからだ」を自分でつくっていくことを目標に、いろいろな音楽で動きを楽しむ体操です。

美しい姿勢や歩き方を身につけて、「運動不足」「肩こり」「腰痛」「骨粗しょう症」などの予防、解消にも効果的なプログラムを組み立てています。

＜おもな内容＞
始めにゆっくりとしたストレッチで体をほぐし、可動範囲を広げ、柔軟性を高めます。
その後、曲（リズム）に合わせて有酸素運動でステップなど楽しみながら汗を流します。
後半は軽い筋力トレーニング行い、最後に 1 曲リズム体操で終了です。

＜用意するもの＞ 動きやすい服装・室内シューズ
・飲み物・タオル・マット
＜留意点＞無理なく、自分のペースで行ってください。