

令和6年度

スポーツの日



～来てみて体育館へ楽しいこといっぱい～

スポーツの日にあわせて今年も体育館の無料開放をいたします。東京2025デフリンピックの競技体験や東京2020オリンピック・パラリンピックレガシーとして、この機会に、**スポーツ、レクリエーション**を始めてみませんか。

10月14日 祝日
9:30 ↓ 16:50
(プール開放)

※詳細は裏面をご覧ください。※イベント内容を変更・中止する場合があります。

総合体育館 会場 戸越体育館

● 総合体育館
品川区東五反田2-11-2
TEL. 03-3449-4400
FAX. 03-3449-4401



● JR山手線、りんかい線「大崎駅」より徒歩8分
● JR山手線、都営浅草線、東急池上線「五反田駅」より徒歩8分

● 戸越体育館
品川区豊町2-1-17
TEL. 03-3781-6600
FAX. 03-3781-6699



● 東急大井町線「戸越公園駅」より徒歩7分

● 問い合わせ先：(公財)品川区スポーツ協会
TEL.03-3449-4400

主催／公益財団法人 品川区スポーツ協会

総合体育館

★は、上履きが必要です。

	午前	午後
競技場1	オリンピック大崎佑圭に学ぶ バスケットボール教室★ (小学生以上の経験者) 10:00~11:30 事前申込制	バウンドテニス★ 13:00~15:00
競技場2		デフバスケットボール体験会★ 小中学生13:00~14:20 16歳以上14:30~15:50
卓球レク室	民踊★ 10:00~12:00	社交ダンス★ 13:30~15:30
剣道場	空手道 10:00~12:00	少林寺拳法 13:30~15:30
柔道場	なぎなた 10:00~12:00	ファミリーフィットネス 13:30~15:30
トレーニング室	やさしいヨガ 9:10~10:10 事前予約制 先着20名	
	腰痛肩こり改善体操 10:20~11:20 事前予約制 先着20名	
	ボディバランス姿勢調整 11:30~12:30 事前予約制 先着20名	
エンターテインメント室	体力測定(握力、長座体前屈、反復横とび、上体起こし、立ち幅とび(64歳まで)、開眼片足立ち(65歳以上)) 10:00~12:30	13:00~15:30
プール	一般開放(無料) 9:30~12:50	一般開放(無料) 13:30~16:50

※競技場開催の「オリンピック大崎佑圭に学ぶバスケットボール教室」は、事前申込制で9/27(金)締め切りです。詳細はスポーツ協会HPをご覧ください。
※トレーニング室は、事前予約制です。10/1(火)10時から電話にて受付開始いたします。☎03-3449-4400

戸越体育館

★は、上履きが必要です。

	午前	午後
競技場	ソフトバレーボール★ 9:30~12:00	●バスケットボール★ ●ミニバス(小学生)★ 13:30~16:00
卓球レク室	卓球★ 9:30~12:00	親子(孫)で遊ぼう(4歳以上の未就学児先着15組)★ 10:00~11:30
武道場	剣道(小・中学生) 9:30~10:30	ストレッチ&ヨガ(先着25名)★ 13:30~15:00
	剣道(一般) 10:40~11:40	太極拳とストレッチ(初心者)★ 13:30~15:30