

色々なスポーツを体験しよう!



1 青空ヨガ

緑の芝生の上でヨガ体験。
初めての方も大歓迎!
青空の下、身も心もリフレッシュ!

2 お外deバギー& ピラティスエクササイズ

緑の芝生の上でお子様のをせたまま、
ベビーカーを利用することでできる
フィットネスエクササイズ。



3 ブラインドサッカー® 教室

アイマスクを着用して、チャレンジ!
声や音を頼りにプレイします。
声かけやチームワークの大切さを体験。

4 かけっこすくーる

公園の広場でスポーツの基礎となる
正しい走り方を学びます。
きっと君も脚が速くなる!



5 ボルダリング 有料

2020オリパラの競技種目にもなっている
ボルダリングを体験。
設定されたコース(課題)をクリアしてみよう!

体育の日を家族みなさんと
一日、公園を思いっきり楽しみませんか。

目白台運動公園

開園10周年記念



mejirodai sports park

スポーツ施設 無料開放

テニスコートとフットサルコートが無料開放
となります。利用方法などは裏面をご覧ください。
※道具の貸し出しはございません。各自道具などはご
持参ください。※譲り合ってください。

10.14 月・祝

8:00~16:00

小雨決行 (天候により内容に変更が
生じることがあります。)

会場:目白台運動公園内



6 小学生 テニススクール

グリップの握り方から
初めての方向けに指導いたします。
このチャンスにぜひトライ!



みんなで遊ぼう!

7 芝生の上で絵本と歌と音楽の おはなし会

絵本の読み聞かせ

8 公園の樹木や木陰で 心地よいゆらゆら体験を。 流れる風を感じます。

ゆらゆらハンモック

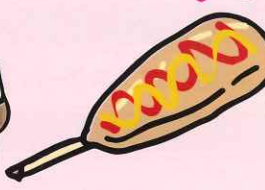


おいしい誘惑



9 公園での休憩にぴったりのメニューを キッチンカーにご用意しました。 目移りしてしまうほどの楽しさです。

パークカフェ 有料



※事前申し込みが必要です。詳しい内容は裏面をご覧ください。

色々なスポーツを体験しよう!

① 青空ヨガ

時間/10:00~11:00 場所/芝生広場
 定員/15名(要予約・無料)
 持ち物/運動が出来る服装・飲物など
 (ヨガマットはご用意いたします)
 講師/星合亜紀子

② お外deバギー&ピラティスエクササイズ

時間/13:00~14:00 場所/芝生広場
 定員/10名(要予約・無料)
 持ち物/運動が出来る服装・飲物など
 講師/泉田淳子

③ ブラインドサッカー[®]教室

時間/10:00~11:00、13:00~14:00、15:00~16:00
 対象/小学校4~6年生 場所/東2フットサルコート
 定員/各回30名(要予約・無料)
 持ち物/運動が出来る服装・靴・飲物など
 講師/日本ブラインドサッカー協会

④ かけっこすくーる

時間/15:00~16:00
 対象/小学校1~3年生 場所/多目的広場
 定員/30名(要予約・無料)
 持ち物/運動が出来る服装・靴・飲物など
 講師/石原塾

⑤ ボルダリング体験^{有料}

時間/8:00~16:00 対象/小学校・中学生
 場所/多目的広場 料金/500円(10分) 定員/なし
 持ち物/運動が出来る服装・靴・飲物など
 講師/ムサン

⑥ 小学生テニススクール

時間/10:15~11:45(未経験小学生1~3年)
 12:45~14:15(未経験小学生4~6年)
 14:20~15:50(●経験小学生2~6年)
 場所/東テニスコート 定員/各回15名(要予約・無料)
 持ち物/運動が出来る服装・靴・飲物など
 (ボールはご用意いたします)
 講師/エフ・テニススクール

みんなで遊ぼう!

⑦ 絵本の読み聞かせ

時間/11:15~12:00、14:15~15:00
 対象/フリー(無料) 場所/芝生広場
 協力/絵本の読み聞かせマスター 影山晃子・結城明美

⑧ ゆらゆらハンモック

時間/10:00~16:00 場所/芝生広場(無料)

おいしい誘惑

⑨ パークカフェ^{有料}

カレー、オムライス、ケバブやタピオカなどおいしいメニューが盛りだくさん!
 時間/10:00~16:00 場所/芝生広場ほか

10th Anniversary

⑩ 目白台運動公園での思い出を書こう!

目白台運動公園での楽しい想いをノートに書いてみよう!
 時間/8:00~16:00 場所/パークセンター

【スポーツ施設の無料開放について】

テニスコート(西1・西2・西3)とフットサルコート(東3)の無料開放利用の取扱は以下のとおりです。

- 対象/テニスコート=文京区在住・在職・在学のいずれか証明できる方
 フットサルコート=都内在住・在職・在学のいずれか証明できる方
 多目的広場=どなたでもご利用いただけます。
- 利用方法/テニスコートご利用の方は直接テニスコート(西)入口へ。
 フットサルコートご利用の方はパークセンターへお越しください。

場所/時間	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00
芝生広場		①青空ヨガ ⑦絵本の読み聞かせ ⑧ゆらゆらハンモック	①	⑦	お外deバギー& ピラティスエクササイズ	②	⑦		
	無料開放								
東2フットサルコート		ブラインドサッカー教室				③			
東3フットサルコート	無料開放								
多目的広場		ボルダリング体験					かけっこすくーる	④	
	無料開放								
東テニスコート		小学生テニススクール	⑥			⑥		⑥	
西テニスコート	無料開放								

お問合せ先
 目白台運動公園(指定管理者:目白台運動公園パークアップ共同体)
 〒112-0015 東京都文京区目白台1-20-2
 TEL:03-3941-6153 FAX:03-3941-6159
<https://www.mezirodaipark.jp/>