

目白台運動公園

在スタ

2021

mejirodai sports park

一日、思いっきり公園を
みなさんで楽しみませんか。

2021

11.3

水・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

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、身も心もフレッシュ！



4

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！



2

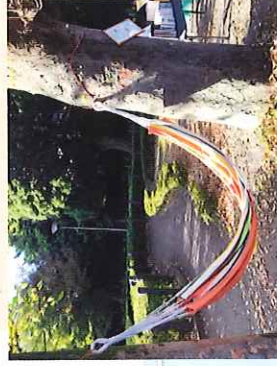
バギー&ピラティス フットネスエクササイズ

緑の芝生の上でお子様をベビーカーのせたまま
できるフットネスエクササイズ。
姿勢の改善、リズム運動の体験を。

3

多目的広場で
直径1mの大玉を転がして遊びます。

大玉で遊ぼう！



5

芝生の上で絵本を使った
おはなし会

絵本の読み聞かせ

6

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

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。

7

パークカフェ

有料



※当日の朝、検温の上37.5℃以上を計測された方や体調
がすぐれない方はご参加できません。

※コロナの感染状況により、イベントなどが中止になること
もございます。

※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

参加費/無料 場所/芝生広場 時間/10:00~11:00
 定員/15名 申込方法/事前予約
 持ち物/運動が出来る服装・飲み物など
 (ヨガマットはご用意いたします)
 講師/平岡雅子(メディアカルヨガインストラクター)

② バギー&ピラティス

フィットネスエクササイズ

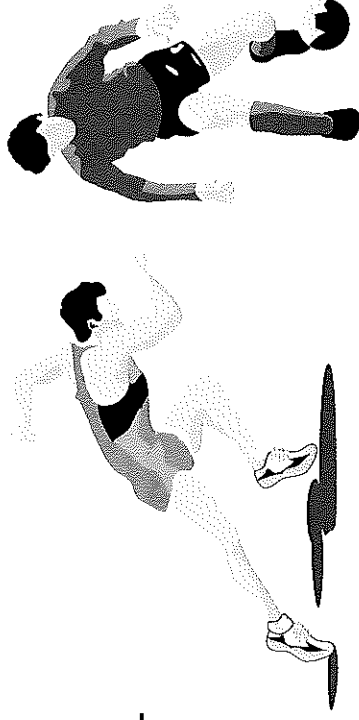
参加費/無料 場所/芝生広場 時間/13:00~14:00
 定員/10名 申込方法/事前予約
 持ち物/運動が出来る服装・飲み物など
 講師/小林貴代乃(日本母子健康運動協会所属)

③ 大玉で遊ぼう!

参加費/無料 場所/多目的広場 時間/10:00~16:00
 定員/なし 申込方法/当日参加
 対象/小学生以下の方(保護者同伴可)
 持ち物/運動が出来る服装・靴・飲み物など

④ 小学生テニススクール

参加費/無料 場所/東テニスコート
 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)
 定員/各回15名 申込方法/事前予約
 持ち物/運動が出来る服装・テニスラケット・靴・飲み物など
 テニスラケットのレンタル有り(500円)
 講師/関工フエーゼンシー



みんなでお遊ぼう!

⑤ 絵本の読み聞かせ

参加費/無料 場所/芝生広場
 時間/11:30~12:00、14:30~15:00
 定員/なし 対象/フリー 申込方法/当日参加
 協力/高井洋吉(JAMESの紙芝居代表)

⑥ ゆらゆらハンモック

参加費/無料 場所/芝生広場 時間/10:00~16:00
 定員/なし 対象/フリー 申込方法/当日参加

おいしい誘惑

⑦ パークカフェ

ピタサンド、ホットサンドや各種お弁当、各種ドリンクなどおいしいメニューが盛りだくさん!
 場所/芝生広場 時間/11:00~16:00
 出店/Lau'ai green mystar、ノム/ム/ムコーヒーアンドパレレ



スポーツ施設無料開放

テニスコート(西1・西2・西3)、フットサルコート(東2・東3)、多目的広場を無料開放いたします。
 ●申込方法/当日パークセンターにて受付いたします。(先着順)
 ●対象・利用方法/
 テニスコート=文京区在住・在職・在学のいずれが証明できる方。
 1グループ1時間とさせていただきます。
 フットサルコート=都内在住・在職・在学のいずれが証明できる方。
 1グループ1時間とさせていただきます。
 多目的広場=どなたでもご利用いただけます。当日直接広場へご入場ください。

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		⑤絵本の読み聞かせ	②バギー&ピラティスフィットネスエクササイズ	②	⑤	
東2フットサルコート									
東3フットサルコート									
多目的広場									
東テニスコート									
西テニスコート									

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/>



印刷・複製・転載 禁止