令和8年度

# スポーツの日記念事業

参加費無料

## ～見て、やって、つながる。東京2020から5年～

スポーツの日記念事業として今年も体育館の無料開放をいたします。
東京2020から5年。スポーツがつなぐ、次の未来。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12日（祝日）

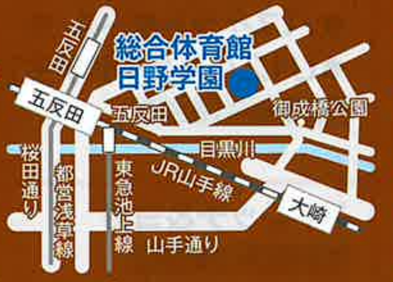
9:00
↓
16:50
（プール開放含む）

※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**

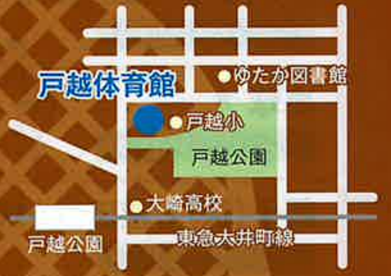
品川区東五反田2-11-2
TEL.
03-3449-4400
FAX.
03-3449-4401



- 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

主催／公益財団法人 品川区スポーツ協会

HPはこちら▶

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

---

# 総合体育館

☆は、上履きが必要です。

|  | 午前 | 午後 |
|---|---|---|
| 競技場1 | トップアスリート安藤みなみに学ぶ卓球教室 ☆<br>（小学生～高校生の経験者）<br>10:00～11:30<br>事前申込制 各50名（抽選） | バウンドテニス ☆<br>13:00～15:00 |
| 競技場2 |  | ピックルボール体験会 ☆<br>13:00～15:00 |
| 卓球レク室 | 民踊 ☆<br>10:00～12:00 | 社交ダンス ☆<br>13:30～15:30 |
| 剣道場 | 空手道<br>10:00～12:00 | なぎなた<br>13:30～15:30 |
| 柔道場 | ファミリーフィットネス<br>10:00～12:00 | 少林寺拳法<br>13:30～15:30 |
| トレーニング室 | リラクゼーションヨガ<br>9:10～10:10<br>事前予約制 先着20名 | ボッチャ、輪投げ ☆<br>13:30～15:30 |
|  | 脂肪燃焼ステップ&筋トレ ☆<br>10:20～11:20<br>事前予約制 先着20名 |  |
|  | ボディバランス（姿勢調整）<br>11:30～12:30<br>事前予約制 先着20名 |  |
| B1階エントランス会議室 | 体力測定（握力、長座体前屈、反復横跳び、上体起こし、立ち幅跳び（64歳まで）、開眼片足立ち（65歳以上））<br>10:00～12:30 | 13:00～15:30 |
| プール | 一般開放（無料）<br>9:30～12:50 | 一般開放（無料）<br>13:30～16:50 |

※競技場開催の「トップアスリート安藤みなみに学ぶ卓球教室」は、事前申込制で9/28（月）締め切りです。詳細は品川区スポーツ協会HPをご覧ください。
※トレーニング室（午前）は定員20名、事前予約制です。10/1（木）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 ☆<br>9:30～12:00 | ●バスケットボール ☆<br>●U12バスケ（小学生）☆<br>13:30～16:00 |
|  | 卓球 ☆<br>9:30～12:00<br>サウンドテーブルテニス体験あり！ |  |
| 卓球レク室 | 親子（孫）で遊ぼう（4歳以上の未就学児）☆<br>10:00～11:30 | ストレッチ&ヨガ<br>13:30～15:00 |
| 武道場 | 剣道（小・中学生）<br>9:30～10:30 | 太極拳とストレッチ（初心者）☆<br>13:30～15:30 |
|  | 剣道（一般）<br>10:40～11:40 |  |