



講座・催し

自転車乗り方教室



補助輪を外して自転車に乗ってみよう!

公園の広場で、経験豊富な指導員と一緒に自転車の基本をマスターしませんか。転ばない乗り方のコツなど楽しく学べます。
参加には、自転車・ヘルメットが必要なほか、当選者は、事前にサイクルベースあさひ目黒山手通り店・碑文谷店で、自転車点検を受ける必要があります(無料)。

日時	場所
10月5日(日) ①10:30～12:00 ②13:30～15:00	中目黒公園
10月26日(日) ③10:30～12:00 ④13:30～15:00	碑文谷公園



区交通安全キャラクター
「エンジェルベア」

※両日とも雨天中止

- 対 身長95cm以上で、4歳以上の区内
在住・在園・在学者(保護者同伴必須)
定 各14人(抽選)
申 9月2日～16日に、区Web

問 土木管理課交通安全係(☎5722-9442、FAX 5722-9636)



講座・催し

絵本読み聞かせ シニアボランティア養成講座

シニアのボランティアが子どもたちを中心に絵本の読み聞かせを行い世代間交流する、「りぷりんと」という取り組みがあります。この講座では、絵本の読み聞かせの意義、絵本の選び方、発声方法などを学びます。また、講座には認知症予防のプログラムが組み込まれています。



内容	日時
説明会	10月15日(水)14:00～16:00
ボランティア養成講座※	11月5日～令和8年1月28日(12月31日を除く)の 毎週水曜日14:00～16:00(全12回)
からだと脳の元気度健診 (認知度を測るプログラム)	10月22日(水)、令和8年2月4日(水) (全2回)

※講座終了後は、地域での読み聞かせボランティアのデビューに向けたフォローアップ講座(3回程度)を開催します。フォローアップ講座では、自主グループ「りぷりんと」への参加についての説明などもあります。

- 場 第15会議室(総合庁舎本館地下1階)など
師 シニアの絵本読み聞かせインストラクター 堀玲子氏
対 9月1日現在、要介護認定を受けていない65歳以上の区内在住者
定 20人(抽選)
申 9月16日までに、電話/FAX(絵本読み聞かせシニアボランティア養成講座と
明記の上、郵便番号・住所、氏名〈ふりがな〉、電話・FAX、年齢)

問 先 高齢福祉課いきがい支援係(☎5722-9837、FAX 5722-9474)



スポーツ

めぐろスポーツまつり

スポーツを通じて健康になってもらうことを目的に開催しているスポーツまつり。元プロテニスプレーヤー沢松奈生子さんによるワンポイントレッスンはじめ、子どもから大人まで楽しめる体験会や教室を開催します。ぜひご参加ください。

- 時 10月5日(日)9:00～15:30 ※駐車場利用不可
場 碑文谷体育館 ※天候などにより、内容を変更する場合あり



開会式

時 9:00～9:40(9:00式典、9:30ラジオ体操) 場 体育室

模擬店

飲食物などを販売します。時 10:00～15:30 場 駐車場

体験会・教室

① 当	新体力テスト 時 10:00～11:00 場 体育室
② 当	健康コーナー(血管年齢測定、体組成測定など) 時 10:00～15:30 場 2階
③ 当	スポーツ推進委員協議会の活動紹介(写真展示、射的) 時 10:00～15:00 場 2階
④ 事	少年野球教室 時 10:00～13:00 場 野球場 師 NPO法人つばめスポーツ 振興協会 対 小学生 定 60人(抽選)
⑤ 事	硬式テニスワンポイントレッスン 時 10:00～12:30 場 庭球場 師 元プロテニスプレーヤー 沢松奈生子氏 対 ①小学生 ②中学生③高校生以上の初級者④高校生以上の中級者 定 各12人(抽選)
⑥ 当	庭球場無料開放(ソフトテニス) 時 10:00～12:30 場 庭球場

⑦ 当	ノルディック・ウォーキング 時 11:00～12:00、13:00～14:00 場 ウォーキングコース 定 各15人(先着)
⑧ 事	ポッチャ 時 12:30～15:30 場 体育室 対 小学生以上 定 20チーム(1チーム3～6人。抽選)
⑨ 当	ティーボール体験会 時 13:30～15:30 場 野球場 対 小学生以上
⑩ 当	ボールランチャー、スナッグゴルフ、モルック 時 13:30～15:30 場 野球場
⑪ 事	ソフトテニスワンポイントレッスン 時 13:00～15:00 場 庭球場 師 元ソフトテニス日本代表 山口 大地氏 対 中学生以上 定 40人(抽選) 庭球場無料開放(硬式テニス) 時 13:00～15:00 場 庭球場 対 Eコート=中学生以上、Fコート =①13:00～13:40年中～小学1年生②13:40～14:20小学2・ 3年生③14:20～15:00小学4～6年生 定 Eコート=なし、Fコート =各12人(先着。10:00から受け付け)
⑫ 当	

当 当日会場へ 事 事前申し込み



申 ④⑤⑧⑪=9月14日までに、区Web/FAX/ハガキ(種目名、郵便番号・住所、氏名〈ふりがな〉、電話・FAX、年齢、学年、在勤・在学・在園者は所在地・名称、種目ごとの必要事項〈詳細は区Webをご覧ください〉)/窓口

問 先 めぐろスポーツまつり実行委員会事務局(スポーツ振興課計画指導係内〈総合庁舎本館1階〉)(〒153-8573目黒区役所〈住所不要〉、☎5722-9317、FAX 5722-9754)

目黒区からの情報を発信中!



区公式
ウェブサイト



区公式YouTube
チャンネル
めぐろTV



区公式X
(旧Twitter)



区LINE
公式



※めぐろ区報は、区公式ウェブサイトで多言語でご覧になれます。Meguro City Newsletter is available in multiple languages on Meguro City official website.



環境にやさしい植物油インキを使用しています



古紙パルプ配合率70%再生紙を使用

古紙パルプ配合率70%再生紙を使用



見やすいユニバーサルデザイン
フォントを採用しています。