

2018年 * *

11月10日(土)

9:30~10:30

1回限定
無料講座

【場 所】 駒場体育館 会議室

【対 象】 概ね60歳以上の方

【定 員】 15名

【費 用】 無料

【持ち物】 動きやすい服装
屋内用運動靴

【講 師】 駒場体育館職員

月いち
講座
11月

転倒予防 トレーニング

転倒予防のための運動と指先を使った運動で脳の活性化と運動能力の向上を図ります



講座内容

前半

指先を細かく動かすことで脳細胞と神経伝達を活性化させる

後半

手足を大きく動かすことで関節の動きをスムーズにする

- ①受付窓口(下記の申込書に記入してお持ちください)
- ②ハガキ
- ③インターネット(目黒区スポーツ講座申し込みシステム ※QRコード有)
(目黒区ホームページ <http://www.city.meguro.tokyo.jp/index.html>)
- ④FAX 03-3485-3926

※応募多数の場合は目黒区在住・在勤・在学の方優先で抽選を行います

※お預かりした個人情報は教室の連絡や出欠確認(実施・運営に必要な範囲内)で利用いたします。

無断で第三者に情報を提供することはありません。利用目的にご同意の上、お申し込みください。

※近隣の方へのご迷惑を避けるため、お車での来館・送迎はご遠慮いただき、公共交通機関等のご利用をお願い致します。

※メールアドレス「komaba-taiiku@arrow.ocn.ne.jp」でご連絡致します。端末の設定・環境をご確認ください。

当落結果が届かない場合は駒場体育館へご連絡ください。

QRコード



申込
方法

申込み期間: 9月15日(土)~10月11日(木) 必着

申込み・お問合せ 〒153-0041 目黒区駒場2-19-39 TEL.03-3485-7761 目黒区立駒場体育館

月いち講座【11月】
転倒予防トレーニング講座

キリトリ
参加申込書

受付No.
受付日: /

担当:

フリガナ

年 齢

電話番号

名 前

歳

FAX番号

住 所 〒

区

(在勤の方は、名称・所在地)

平成
30年度



月いち講座

年間スケジュール

月に1回の
申込制無料講座



	教室名	開催日	時間	対象	募集開始～ 締切日
4月	アロマストレッチ	4月14日(土)	9:30～10:30	16歳以上	2月15日～ 3月14日(水)
5月	フットケア	5月12日(土)	9:30～10:30	16歳以上	3月15日～ 4月11日(水)
6月	夏に向けての シェイプアップ講座	6月9日(土)	9:30～10:30	16歳以上	4月15日～ 5月10日(木)
7月	コアコンディショニング	7月14日(土)	9:30～10:30	16歳以上	5月15日～ 6月13日(水)
8月	作って遊ぼう	8月2日(木)	11:00～12:00	小学生以上	6月15日～ 7月12日(木)
9月	腰痛予防・改善講座	9月8日(土)	9:30～10:30	16歳以上	7月15日～ 8月9日(木)
10月	スローエアロビック	10月20日(土)	9:30～10:30	16歳以上	8月15日～ 9月11日(火)
11月	転倒予防 トレーニング	11月10日(土)	9:30～10:30	概ね60歳以上	9月15日～ 10月11日(木)
12月	アロマケア	12月8日(土)	9:30～10:30	16歳以上	10月15日 11月12日(月)
1月	親子体操	1月12日(土)	15:00～16:00	4～6歳児と その保護者	11月15日～ 12月12日(水)
2月	ロコモティブ シンドローム	2月16日(土)	9:30～10:30	18歳以上	12月15日 1月10日(木)
3月	春に向けて カラダ改造計画	3月9日(土)	9:30～10:30	16歳以上	1月15日～ 2月13日(水)