

2020年 \*  
11月14日(土)  
9:30~10:30

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



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】 7名
- 【費 用】 無料
- 【持ち物】 動きやすい服装  
屋内用運動靴
- 【講 師】 田中美奈子  
(駒場体育館トレーナー)

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

申込方法

- 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)  
(<https://www.city.meguro.tokyo.jp/event/sports/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(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。アドレス帳にご登録をお願い致します。  
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



申し込み期間：9月15日(火)~10月6日(火) 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

キリトリ

月いち講座【11月】  
転倒予防トレーニング講座 参加申込書

受付日: / 締切: 10月6日(火)  
受付No. 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)

2020年度  
令和2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



2020年6月2日改編

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