

2021年  
1月9日(土)  
15:00~16:00

月いち講座  
1月

# 親子体操

## 持ち物

動きやすい服装

屋内用運動靴

飲み物



## 講座内容

音楽と簡単な道具を使って  
親子で楽しく触れ合いながら  
体を動かしましょう!

【場所】 駒場体育館会議室  
【対象】 4~6歳児と保護者  
【定員】 5組  
【費用】 無料  
【講師】 塩見 恵

1回限定  
無料講座

- 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

QRコード



## 申込方法

※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](mailto: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。

申込期間：11月15日(日)~12月8日(火) 必着

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【1月】親子体操 参加申込書

受付日： / 締切：12月8日(火)  
受付No. 担当：

フリガナ	年齢	電話番号
名前(保護者)	歳	
フリガナ	年齢	FAX番号
名前(お子様)	歳	

住所 〒 - 区

(在勤・在園の方は、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8月改編

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 8日(火)
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)