

2021年
9月11日(土)
9:30~10:30

1回限定
無料講座

- 持ち物 ■
- 動きやすい服装
 - 屋内用運動靴
 - タオル
 - 飲み物

【場所】 駒場体育館 会議室
【対象】 16歳以上
【定員】 7名
【費用】 無料
※2階更衣室内ロッカーをご利用の際は
100円硬貨(返却式)が必要です。
【講師】 田中 美奈子
(駒場体育館トレーナー)

月いち講座
9月 9月

腰痛予防・改善講座



となる前に。

講座内容

腰はカラダの要！
腰痛のない方は予防の為に、
すでに腰痛のある方は改善の
為に筋トレやストレッチを行います。

- 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。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



申込方法

申込み期間：7月15日(木)～8月4日(水) 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【9月】
腰痛予防改善講座

参加申込書

受付日: / 締切: 8月4日(水)
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・在学の方は、名称・所在地)

2021年度
令和3年度



月いち講座

月に1回の申込無料講座

年間スケジュール

2021年4月

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10日(土)	9:30~10:30	16歳以上	2月15日～ 3月 8日(月)
5月	フットケア	5月 1日(土)	9:30~10:30	16歳以上	3月15日～ 4月 5日(月)
6月	夏に向けての シェイプアップ講座	6月12日(土)	9:30~10:30	16歳以上	4月15日～ 5月 6日(木)
7月	コアコンディショニング	7月10日(土)	9:30~10:30	16歳以上	5月15日～ 6月 3日(木)
8月	作って遊ぼう	8月 5日(木)	11:00~12:00	小学生以上	6月15日～ 7月 5日(月)
9月	腰痛予防・改善講座	9月11日(土)	9:30~10:30	16歳以上	7月15日～ 8月 4日(水)
10月	スローエアロビック	10月 9日(土)	9:30~10:30	16歳以上	8月15日～ 9月 6日(月)
11月	転倒予防 トレーニング	11月13日(土)	9:30~10:30	概ね60歳以上	9月15日～ 10月 5日(火)
12月	アロマケア	12月11日(土)	9:30~10:30	16歳以上	10月15日～ 11月 4日(木)
1月	親子体操	2022年 1月 8日(土)	15:00~16:00	4~6歳児と その保護者	11月15日～ 12月 6日(月)
2月	ロコモティブ シンドローム	2022年 2月12日(土)	9:30~10:30	18歳以上	12月15日～ 1月 6日(木)
3月	春に向けて カラダ改造計画	2022年 3月12日(土)	9:30~10:30	16歳以上	1月15日～ 2月 7日(月)

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