

2022年  
8月4日(木)  
11:00~12:00



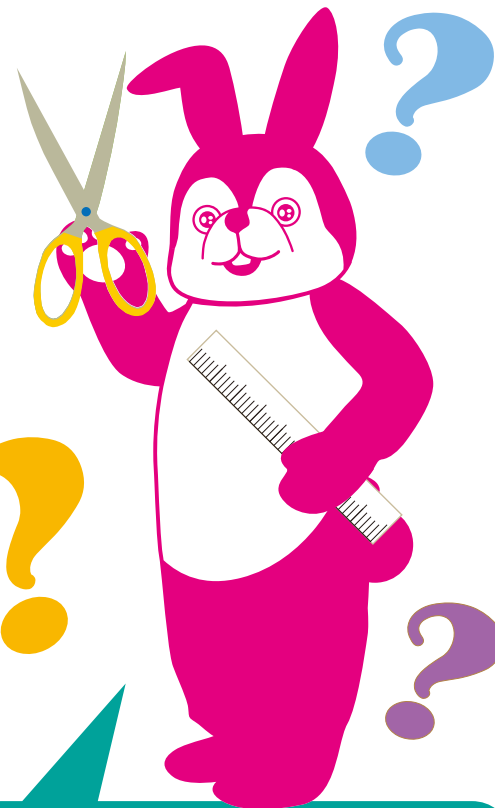
1回限定  
無料講座

【場 所】 駒場体育館会議室  
【対 象】 小学生以上  
【定 員】 15名  
【費 用】 無料  
【講 師】 坂口 宥太

※道具は体育館で用意いたします。

月いち  
講座  
8月

作る  
遊ぼう



誰でも簡単に作れる!  
それを使って楽しく遊べる!  
そんな遊び道具を作ってみよう!  
何を作るかは当日のお楽しみ!  
みんなの参加待ってるよ!

- 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-taiku@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。

申し込み期間： 6月15日(水)~7月5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【8月】  
作って遊ぼう 参加申込書

受付日: / 締切: 7月5日(火)  
受付No. 担当:

フリガナ	学 年	電話番号
名 前	年 生	FAX番号

住 所 〒 - 区

(在学の方は、名称・所在地)

2022年度  
令和4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

2022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 9日(土)	9:30~10:30	16歳以上	2月15日～ 3月 7日(月)
5月	フットケア	5月14日(土)	9:30~10:30	16歳以上	3月15日～ 4月 4日(月)
6月	夏に向けての シェイプアップ講座	6月11日(土)	9:30~10:30	16歳以上	4月15日～ 5月 5日(木)
7月	コアコンディショニング	7月 9日(土)	9:30~10:30	16歳以上	5月15日～ 6月 6日(月)
8月	作って遊ぼう	8月 4日(木)	11:00~12:00	小学生以上	6月15日～ 7月 5日(火)
9月	腰痛予防・改善講座	9月10日(土)	9:30~10:30	16歳以上	7月15日～ 8月 4日(木)
10月	スローエアロビック	10月 8日(土)	9:30~10:30	16歳以上	8月15日～ 9月 5日(月)
11月	転倒予防 トレーニング	11月12日(土)	9:30~10:30	概ね60歳以上	9月15日～ 10月 5日(水)
12月	アロマケア	12月10日(土)	9:30~10:30	16歳以上	10月15日～ 11月 7日(月)
1月	親子体操	2023年 1月14日(土)	15:00~16:00	4~6歳児と その保護者	11月15日～ 12月 5日(月)
2月	ロコモティブ シンドローム	2023年 2月 4日(土)	9:30~10:30	18歳以上	12月15日～ 1月 5日(木)
3月	春に向けて カラダ改造計画	2023年 3月11日(土)	9:30~10:30	16歳以上	1月15日～ 2月 6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