

2023年
1月14日(土)
15:00~16:00

1回限定
無料講座

持ち物
動きやすい服装
屋内用運動靴
飲み物

【場所】 駒場体育館会議室
【対象】 4~6歳児と保護者
【定員】 10組
【費用】 無料
【講師】 塩見 恵

月いち講座
1月

親子体操



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!

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



申込期間: 1月15日(火)~12月6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6日
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 〒 ー 区

(在勤・在園の方は、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