

2023年  
2月4日(土)  
9:30~10:30

月いち  
講座  
2月

### 講座内容

ロコモティブシンドロームの簡単なテストを実施し、予防につながるトレーニングを行います。

1回限定  
無料講座



# ロコモティブ シンドローム

- 【場所】 駒場体育館 会議室
- 【対象】 18歳以上
- 【定員】 15名
- 【費用】 無料
- 【持ち物】 動きやすい服装  
屋内用運動靴  
タオル  
飲み物
- 【講師】 田中 美奈子  
(駒場体育館トレーナー)

### ロコモティブ症候群とは？

運動器の障害や衰え（関節可動域の制限や筋力低下など加齢や生活習慣が原因といわれる）によって、歩行困難など要介護になるリスクが高まる状態のこと。

- 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・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

申込期間：12月15日(木)～1月5日(木) 必着

月いち講座【2月】  
ロコモティブシンドローム

### 参加申込書

受付日: / 締切: 1月5日(木)  
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)

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