

2026年  
1月10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】駒場体育館スタッフ

### 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目黒区ホームページ（※QRコード有）
- ③FAX 03-3485-3926
- ④ハガキ

※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できません。利用目的にご同意の上、お申し込みください。

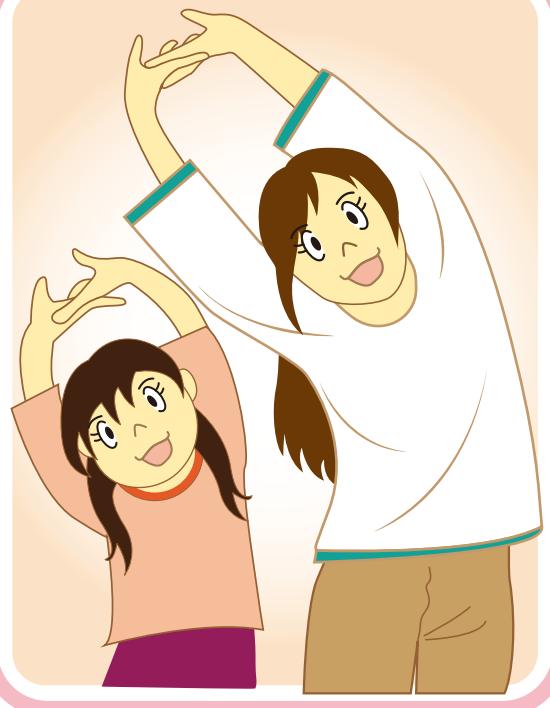
※近隣の方への迷惑を避けるため、お車での来館・送迎はご遠慮いただき、公共交通機関等のご利用をお願い致します。

※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。

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！

QRコード



申込期間：11月15日（土）～12月10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【1月】親子体操 参加申込書

受付日： / 締切：12月10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	

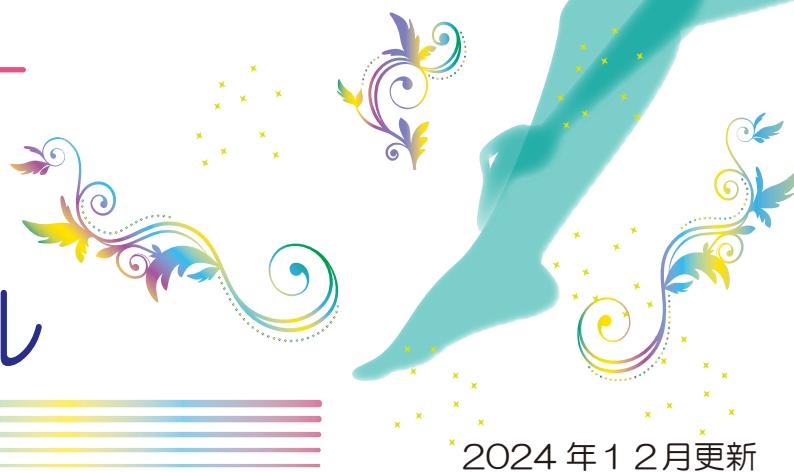
住所 〒 区

（在勤・在園の方は、名称・所在地）

月に1回の申込無料講座 令和7年度

# 月いち講座

## 年間スケジュール



2024年12月更新

教室名&開催日	時 間	対 象	募集開始～ 締切日
2025年 4月12日(土) アロマストレッチ	9:30～10:30	16歳以上	2月15日～ <b>3月5日(水)</b>
5月10日(土) フットケア	9:30～10:30	16歳以上	3月15日～ <b>4月1日(火)</b>
6月14日(土) 夏に向けての シェイプアップ講座	9:30～10:30	16歳以上	4月15日～ <b>5月6日(火)</b>
7月12日(土) コアコンディショニング	9:30～10:30	16歳以上	5月15日～ <b>6月10日(火)</b>
8月 7日(木) 作って遊ぼう	11:00～12:00	小学生以上	6月15日～ <b>7月9日(水)</b>
9月13日(土) 腰痛予防・改善講座	9:30～10:30	16歳以上	7月15日～ <b>8月4日(月)</b>
10月11日(土) スローエアロビック	9:30～10:30	16歳以上	8月15日～ <b>9月2日(火)</b>
11月 8日(土) 転倒予防 トレーニング	9:30～10:30	概ね60歳以上	9月15日～ <b>10月8日(水)</b>
12月13日(土) アロマケア	9:30～10:30	16歳以上	10月15日～ <b>11月5日(水)</b>
2026年 1月10日(土) 親子体操	15:00～16:00	4～6歳児と その保護者	11月15日～ <b>12月10日(水)</b>
2月14日(土) ロコモティブ シンドローム	9:30～10:30	18歳以上	12月15日～ <b>1月7日(水)</b>
3月14日(土) 春に向けて カラダ改造計画	9:30～10:30	16歳以上	1月15日～ <b>2月9日(月)</b>

お問い合わせ

〒153-0041 目黒区駒場2-19-39 Tel.03-3485-7761 目黒区立駒場体育館