2026年
11月14日（土）
9:30～10:30

1回限定
無料講座

月いち講座 11月

転倒予防トレーニング

転倒予防の為の運動と
指先を使った運動で
脳の活性化と
運動能力の向上を図ります

【場　所】駒場体育館　会議室
【対　象】概ね６０歳以上の方
【定　員】１５名
【費　用】無料
【持ち物】スポーツに適した服装
　　飲み物
【講　師】駒場体育館トレーナー

講座内容

前半

指先を細かく動かすことで脳細胞と神経伝達を活性化させる

後半

手足を大きく動かすことで関節の動きをスムーズにする

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）
③ハガキ
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。

申込 QR コード

申込み期間：９月１５日（火）～１０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【１１月】
転倒予防トレーニング講座　参加申込書

受付日：　/　　締　切：１０月６日（火）
受付No.　　担　当：

フリガナ	年　齢	電話番号
名　前	歳	FAX番号

住　所　〒　　－　　区

（在勤の方は、名称・所在地）

月に１回の申込無料講座　令和8年度

月いち講座
年間スケジュール

2026年１月更新

教室名＆開催日		時　間	対　象	募集開始～ 締切日
2026年 4月11日(土)	アロマストレッチ	9:30~10:30	16歳以上	2月15日～ 3月4日（水）
5月　9日(土)	足ととのえる 椅子に座ったままフットケア	9:30~10:30	16歳以上	3月15日～ 3月31日（火）
6月13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～ 5月6日（水）
7月11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～ 6月9日（火）
8月　6日(木)	作って遊ぼう	11:00~12:00	小学生以上	6月15日～ 7月9日（木）
9月12日(土)	腰痛予防・改善講座	9:30~10:30	16歳以上	7月15日～ 8月3日（月）
10月10日(土)	背骨コンディショニング	9:30~10:30	16歳以上	8月15日～ 9月1日（火）
11月14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～ 10月8日（木）
12月12日(土)	アロマケア	9:30~10:30	16歳以上	10月15日～ 11月4日（水）
2027年 1月　9日(土)	親子体操	15:00~16:00	4~6歳児と その保護者	11月15日～ 12月9日（水）
2月13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～ 1月6日（水）
3月13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～ 2月8日（月）

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