

2026年

1月13日
募集開始！

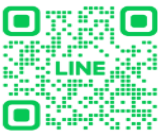


各種教室・イベントのご案内

No	教室名 / 内容	開催日時 / 対象者	定員	回数費用	申込み期限
①	ワンポイントレッスン★水泳 泳ぎをもっと上手になりたいかた、フォームが気になるかたに泳ぎのポイントを指導いたします。 講師：目黒区民センター屋内プール指導員	2/4・18・25 水曜日 13:00～13:55 中学生以上	先着 12人	各1回 500円	当日
②	幼児水泳教室 「入園前に水泳の基礎を作ろう！！」 小学校入学前に水慣れから水泳の基礎作りをしていきます。 楽しみながら水に親しんでいく教室です。 講師：目黒区民センター屋内プール指導員	2/20～3/13 毎週金曜日 ①15:00～16:00 ②16:30～17:30 4・5歳	10人	全4回 2,000円	1/30
③	バドミントン教室 バドミントンの基礎を学びます。 初心者の方でもご参加いただけます。 目黒区バドミントン協会指導員がご指導いたします。 講師：目黒区バドミントン協会指導員	2/27～3/27 (3/20除く) 毎週金曜日 12:30～14:00 16歳以上	32人	全4回 2,000円	2/6
④	ふれあいスポーツフェスティバル 当日は各コーナーで楽しいスポーツ体験(ボッチャ・パラスポーツ・ビククルボール等)を行います。障がいの有無に関わらずご家族・ご友人など、みんなで楽しめるスポーツをたくさんご用意しています。 講師：ミズノスポーツサービス指導員	3/1 日曜日 10:00～11:30 (当日の受付9:45～) どなたでも (介助が必要な方は 介助者同伴)	40人	無料	当日
⑤	親子体操教室(第3回) 「親子で楽しく運動にチャレンジ！」 親子でのふれあいの場、集団での初めての習い事におすすめです。 講師：トレーニング室指導員	3/2～23 毎週月曜日 10:45～11:30 2・3歳の未就学児と 保護者	20組	全4回 2,000円	2/9
⑥	幼児体操教室(第4回) 鉄棒やマット運動等行います。集団での運動の体験にもなり、楽しく参加できるように進めていきます。 講師：トレーニング室指導員	3/4～25 毎週水曜日 16:00～16:45 4～6歳の 未就学児	20人	全4回 2,000円	2/10
⑦	バドミントンジュニア教室 バドミントンの基礎を学びます。この教室をきっかけにバドミントンを楽しみましょう。目黒区バドミントン協会指導員がご指導いたします。 講師：目黒区バドミントン協会指導員	3/4～25 毎週水曜日 17:30～18:30 小学生	20人	全4回 2,000円	2/10
⑧	ストレッチヨガ 穏やかな呼吸と共に心身の緊張を和らげながら、ヨガの中でもストレッチ効果の高いポーズを中心に、全身をしなやかにバランスよく整えます。血行促進・疲労回復・リラックス・怪我の予防などにおすすめです。 講師：千田 麻美	3/5～26 毎週木曜日 12:00～13:00 16歳以上	30人	全4回 2,000円	2/12
⑨	介護予防椅子エクササイズ(第6回) 椅子に座ったままで行うストレッチ・有酸素運動・筋力トレーニングを交えて、楽しく運動をしていきます。 元気に歩けるカラダを目指す、運動初心者の方でも参加がしやすい教室です。 講師：トレーニング室指導員	3/5～26 毎週木曜日 14:00～15:00 60歳以上	35人	全4回 2,000円	2/12
⑩	小学生ドッジボール教室(第2回) ボールの投げ方、取り方を習得しゲームを行い、ボール苦手を克服。楽しみながら苦手を克服しましょう。 講師：トレーニング室指導員	3/5～26 毎週木曜日 ①小学1・2年生 16:00～16:50 ②小学3～6年生 17:10～18:00	各20人	全4回 2,000円	2/12

教室申込は
LINEからできます！

裏に続きます



@755izzny



@megurokumincenter



@megurokumincenter



本年も
よろしくお願
いいたします！

各種教室・イベントのご案内

No	教室名 / 内容	開催日時 / 対象者	定員	回数 費用	申込み 期限
⑪	初心者トレーニング教室（第2回） 運動を始めたい・運動不足を解消したい方向けに、椅子に座ってできるトレーニングを中心に、簡単なトレーニングとストレッチをご紹介します。 講師：トレーニング室指導員	3/11 水曜日 16:30～17:30	16歳以上	10人 500円	2/18
⑫	障害者ふれあいトレーニング教室（第4回） 障害に合わせてのトレーニング方・運動法を紹介します。教室後引き続きトレーニング室で利用できる内容をご案内します。 講師：トレーニング室指導員	3/18 水曜日 15:00～16:00	16歳以上の 障害のあるかた	10人 150円	2/25
⑬	介護予防プログラムオンラインレッスン（第2回） 「目指そう元気に100歳以上！」区民センター体育館でスタジオで現地で運動するもよし、ご自宅のパソコン・スマホからオンラインで参加もできます。ぜひこの機会に楽しく運動しましょう。 講師：トレーニング室指導員	3/24 火曜日 14:00～15:00	概ね60歳以上	10人 無料	3/3
⑭	シニアeスポーツ体験会（第4回） ゲームをしながら簡単な運動をします。 初めての方でも楽しめます。ぜひご参加ください。 講師：トレーニング室指導員	3/25 水曜日 15:00～16:00	概ね60歳以上	10人 無料	3/4



※時間変更・人数変更の可能性がございますので予めご了承ください。



※ 申込みは、目黒区ホームページ/FAX/ハガキ/窓口にて受け付けております。
電話での受付はしていません。

※ 抽選結果(当選・落選)について
目黒区ホームページから申込みの場合は、下記メールアドレスより通知いたします。
このアドレスを受信できるように設定をお願いいたします(m-meguro@mizuno.co.jp)
FAX/ハガキ/窓口で申込みの場合は、ハガキより通知いたします。

※ お問い合わせ等ございましたら、右記連絡先までご連絡ください。

目黒区民センター体育館
Tel 03-3711-1139
Fax 03-3711-2594

キリトリ線✂
受付日

《教室申込書》

教室名 No. _____

()

フリガナ	性別	学年	年齢
氏名	男 ・ 女		歳
住所	TEL		
mail address			
目黒区在勤在学の方は下記も記入してください↓			
学校・会社名称	所在地		

※利用目的について この度、お客様から頂戴致します個人情報は「教室運営」のみに利用させて頂きます。それら諸連絡を実施するにあたり、「目黒区民センター体育館」で厳重に管理させて頂きます。