

目黒区民センター体育館

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・パラスポート・ピックルボール等)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行い、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
よろしくお願ひ
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 | <u>初心者トレーニング教室（第2回）</u> 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 | <u>障害者ふれあいトレーニング教室（第4回）</u> 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 | <u>介護予防プログラムオンラインレッスン（第2回）</u> 「目指そろ元気に100歳以上！」区民センター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 | <u>シニアeスポーツ体験会（第4回）</u> 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おりません。

※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。

目黒区民センタースタジオ

Tel 03-3711-1139

Fax 03-3711-2594

※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。

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、「目黒区民センタースタジオ」で厳重に管理させて頂きます。