

2025年

1月10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	回数 費用	定員	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	2/5~26 毎週水曜日	中学生以上 13:00~13:55	各1回 500円	先着 10人	当日
②	幼児体操教室(第3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	2/19~3/26 毎週水曜日	4・5歳 16:00~16:45	全6回 3,000円	20人	1/29
③	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	2/21~3/14 毎週金曜日	①4・5歳 15:00~16:00 ②4・5歳 16:30~17:30	全4回 2,000円	10人	1/31
④	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	2/27~3/27 (3/20を除く) 毎週木曜日	16歳以上 12:00~13:00	全4回 2,000円	30人	2/6
⑤	障がい者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(ポッチャ、フロアホッケー、フライングディスク等)を行います。交流を深めるひとときになるよう、ご家族・ご友人みなで障がいの有無にかかわらずどなたでも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	3/2 日曜日	どなたでも (介助が必要な方は介助者同伴) 9:30~11:30	無料	60人	2/10
⑥	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	3/5~26 毎週水曜日	小学生 17:30~18:30	全4回 2,000円	20人	2/12

教室申込は  
LINEからできます!

裏に続きます



@755izzny



@megurokumincenter



@megurokumincenter



# 各種教室・イベントのご案内

No	教室名 内容	開催日	対象時間	回数 費用	定員	申込み 期限
⑦	<b>バドミントン教室</b> バドミントンの基礎を学びます。 初心者のかた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	3/7~28 毎週金曜日	16歳以上 12:30~14:00	全4回 2,000円	32人	2/14
⑧	<b>障害者トレーニング相談②</b> 症状に合わせた簡単な運動方法、 マシンの使い方をご紹介します。  講師：トレーニング室指導員	3/12 水曜日	16歳以上の 障害者 15:00~16:00	500円	5人	2/19



**※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・落)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。  
(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。
- ※ 来月よりこのチラシは目黒区HP「学校・園に通う幼児・児童・生徒および  
その保護者向けのお知らせ」のページにてご案内いたします。学校・園での配布は  
行いませんのでご注意ください。
- ※ 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

キリリ線

《教室申込書》

受付日

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」のみに利用させていただきます。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いただきます。

目黒区立目黒区民センター体育館

〒153-0063 目黒区目黒2-4-36 TEL 03-3711-1139