

New

60 歳以上のプログラム

理学療法士による「姿勢改善」筋力トレーニング 【全10回】

〔開催〕 1/15～3/19 毎週**水**曜
〔時間〕 9:30～10:30
〔対象〕 60歳以上
〔定員〕 20人
〔受講料〕 5,000円
〔会場〕 3階・会議室
〔申込期間〕 11/15(金)～12/25(水)
〔指導〕 小山 由梨



肩がこる、背中が丸くなった、腰が痛いなどの症状に当てはまる方、姿勢を見直してみませんか。何気ない日常を楽にするために必要な筋肉へアプローチをかけていきます。楽に動ける身体を目指しましょう。



ヨーガで健康ライフ 【全10回】

〔開催〕 1/20～3/31 毎週**月**曜
※2/24は休み
〔時間〕 13:15～14:30
〔対象〕 60歳以上
〔定員〕 20人
〔受講料〕 5,000円
〔会場〕 第1格技場(畳)
〔申込期間〕 12/15(日)～1/6(月)
〔指導〕 塩見 しゅういん



体調や気分に合わせて、自分のペースで無理なく身体・呼吸に働きかけるヨーガの技法で健康ライフを目指します。

シニアピラティス 【全10回】

〔開催〕 1/17～3/21 毎週**金**曜
〔時間〕 13:30～14:30
〔対象〕 60歳以上
〔定員〕 20人
〔受講料〕 5,000円
〔会場〕 3階・会議室
〔申込期間〕 12/15(日)～1/6(月)
〔指導〕 信澤 晴美

身体の軸を支える骨の周りについて筋肉(インナーマッスル)を衰えさせない、加齢によって低下した運動機能の回復、転倒や

骨折の予防に役立つ健康づくりを目標としています。運動が初めての方でもご参加頂けます。



チェアヨガ 【全10回】

〔開催〕 1/15～3/19 毎週**水**曜
〔時間〕 13:30～14:30
〔対象〕 60歳以上
〔定員〕 18人
〔受講料〕 5,000円
〔会場〕 3階・会議室
〔申込期間〕 11/15(金)～12/25(水)
〔指導〕 西山 朱美



マットは使わずに椅子に座って無理なく動きます。膝が痛い方でも安心。呼吸法と体操法で心身を整え、一生自分の足で歩き続けられるように下半身の強化を行っていきます。

シニアヨーガ 【全10回】

〔開催〕 1/15～3/19 毎週**水**曜
〔時間〕 13:30～14:45
〔対象〕 60歳以上
〔定員〕 18人
〔受講料〕 5,000円
〔会場〕 第1格技場(畳)
〔申込期間〕 11/15(金)～12/25(水)
〔指導〕 黒岩 道子

高齢者に合わせた指導が人気。「頑張り過ぎない・痛みがくる前に予防」をモットーに呼吸と姿勢を整え身体をほぐします。



朝のピラティス 【全10回】

< 月曜・火曜 >

〔開催〕 月) 1/20～3/31 毎週**月**曜
※2/24は休み
火) 1/7～3/18 毎週**火**曜
※2/11は休み
〔時間〕 ① 9:30～10:30
② 11:00～12:00
〔対象〕 高校生以上
〔定員〕 各20人
〔受講料〕 各5,000円
〔会場〕 3階・会議室
〔申込期間〕 12/15(日)～12/25(水)
〔指導〕 信澤 晴美



ピラティスはリハビリを目的として考案されたエクササイズです。深い呼吸とともにゆっくりとした動きでインナーマッスル(骨の周りについていた筋肉)を鍛えます。セラバンド・ゴムニクボールなどのサポートアイテムを使用しながら、呼吸を意識して、身体のバランスを整えます。

スポーツピラティス 【全10回】

< 月曜・火曜 >

〔開催〕 月) 1/20～3/31 毎週**月**曜
※2/24は休み
火) 1/14～3/25 毎週**火**曜
※2/11は休み
〔時間〕 19:15～20:15
〔対象〕 高校生以上
〔定員〕 各20人
〔受講料〕 各5,000円
〔会場〕 3階・会議室
〔申込期間〕 12/15(日)～12/25(水)
〔指導〕 青柳 輝美



快活な流れる動きで代謝を高めます。美しい姿勢を呼吸で実現し、体の奥深い筋肉に効かせます。

高校生以上のプログラム

リフレッシュヨーガ 【全10回】

< 月曜・金曜 >

〔開催〕 月) 1/20～3/31 毎週**月**曜
※2/24は休み
金) 1/17～3/21 毎週**金**曜
〔時間〕 月) 10:00～11:15
金) 13:30～14:45
〔対象〕 高校生以上
〔定員〕 各25人
〔受講料〕 各5,000円
〔会場〕 第1格技場(畳)
〔申込期間〕 12/15(日)～1/6(月)
〔指導〕 塩見 しゅういん

ゆったりとした呼吸に合わせて身体を丁寧に動かします。体操法・呼吸法・リラクゼーション法・瞑想法を組合せ、深い呼吸とともにポーズ、瞑想を通しリフレッシュします。

らくらくヨーガ 【全10回】

< 月曜・金曜 >

〔開催〕 月) 1/20～3/31 毎週**月**曜
※2/24は休み
金) 1/17～3/21 毎週**金**曜
〔時間〕 月) 13:30～14:45
金) 19:00～20:15
〔対象〕 高校生以上
〔定員〕 各18人
〔受講料〕 各5,000円
〔会場〕 3階・会議室
〔申込期間〕 12/15(日)～1/6(月)
〔指導〕 月) 西山 朱美
金) 高橋 美穂



「無理せず・無駄せず」良質な血液を全身に循環させ、体調を整える、ヨーガ健康法を取り入れてみませんか。

フラダンス 【全10回】

< ①朝・②午後 >

〔開催〕 1/9～3/13 毎週**木**曜
〔時間〕 ① 10:30～11:30
② 13:00～14:00
〔対象〕 高校生以上
〔定員〕 各18人
〔受講料〕 各5,000円
〔会場〕 3階・会議室
〔申込期間〕 11/15(金)～12/25(水)
〔指導〕 平澤 由紀



10回を通して1曲の課題曲の振り付けを完成させます。初めての方から経験者までご参加頂けるプログラムです。

太極拳 【全10回】

< ①9:00・②10:30 >

〔開催〕 1/17～3/21 毎週**金**曜
〔時間〕 ① 9:00～10:15
② 10:30～11:45
〔対象〕 高校生以上
〔定員〕 各25人
〔受講料〕 各5,000円
〔会場〕 第2格技場(床)
〔申込期間〕 12/15(日)～1/6(月)
〔指導〕 竹内 寿美子・他



太極拳の呼吸とゆるやかな動作・中腰の姿勢を保つ動きは、血流を促し、足腰を鍛え、体の筋肉の各所を伸ばす大変効果的な運動です。

エアロビクスダンス 【全10回】

〔開催〕 1/17～3/21 毎週**金**曜
〔時間〕 10:00～11:00
〔対象〕 高校生以上
〔定員〕 18人
〔受講料〕 5,000円
〔会場〕 3階・会議室
〔申込期間〕 12/15(日)～1/6(月)
〔指導〕 都平 えり



エアロビクスにダンスエクササイズの要素を取り入れた有酸素運動です。音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう♪

ふれあいスポーツ広場 【月1回】※1回のみ可

〔開催〕 ①1/8 ②2/12 ③3/12
水曜(月1回の開催)
〔時間〕 13:30～15:00
〔対象〕 小学生以上
(介助が必要な方は介助者同伴)
〔定員〕 各回20人(先着順)
〔受講料〕 無料
〔会場〕 競技場
〔申込期間〕 当日会場へ
〔持ち物〕 ※屋内用シューズ持参
〔指導〕 下目黒福祉工房・中央体育館

障がいのある方とない方が一緒に体を動かしながら親しみます。



1/12
(日) 9:30~

「ふれあい館まつり」

オープニング
アトラクション



▲9:30 ~ [自由が丘バトンクラブによる演舞披露]

午前の部 教室・一般公開 発表会



▲バトン教室 [キッズ]



▲フラダンス教室 [こども・大人]



▲バトン教室 [ジュニア]



▲目黒区空手道連盟による演武披露



目黒区剣道連盟による
古武道演武

午後の部 自由遊び広場・ビーム体験会

12:00~ ※未就学児は保護者同伴



★ご参加には **室内用シューズ** が必要です★



□ビームライフル・ピストル体験会

対象：10歳から 12:00~15:00 (1回20分)
※当日9:30からロビー受付にて整理券配布

ビーム射撃に使用する銃は可視光線銃です。弾はできませんがエアライフル射撃と同じ感覚で楽しむ事ができる集中力と精神力を要求されるスポーツの一つです。

教室申込方法

1 オンライン

右記QRコードからお申し込みください。
【目黒区公式ホームページ→文化・スポーツ→スポーツ】

お使いのセキュリティソフト、メールソフト、サーバーによっては、当館からの通知メールを迷惑メールと判断し、受信拒否や削除してしまう場合があります。当館からのメールは@meguro-taiiku.com のドメインより送信されます。当落結果が届かない場合は、中央体育館までご連絡ください。

2 往復ハガキ 【締切日必着】

- 1) 教室名・時間
- 2) 参加者氏名 [フリガナ]
- 3) 年齢・学年
- 4) 現住所
- 5) 電話①[緊急連絡先]
- 6) 小学生以下は保護者氏名と年齢
- 7) 区外在住者で目黒区に在学・在勤の方は名称と所在地

3 窓口・FAX

上記1~7を記入の上、持参またはFAX (FAX送信後はお電話にて施設側の着信をご確認ください。)



オンライン申込フォーム

2024年度

中央体育館「冬の教室」募集案内



<https://meguro-taiiku.com/>

目黒区立中央体育館 検索

※受講料は一括払 (保険料込)

親子体操 [全8回]	こどもフラダンス [全10回]	フットサルスクール [全10回]
[開催] 1/20 ~ 3/17 毎週 月 曜 ※2/24 は休み [時間] ①10:00 ~ 10:50 ②11:00 ~ 12:00 [対象] ①1歳半 ~ 2歳半とその保護者 ②2 ~ 5歳とその保護者 ※保護者1人につきこども1人 [スタート日に月齢に達している事] [定員] ①②各20組 [受講料] 各4,000円/組 [会場] 第2格技場(床) [申込期間] 11/15(金) ~ 1/6(月) [指導] 竹入 樹・他 様々な器具を使い 走る・跳ぶ・つかむ・ 投げるなどの基礎 運動能力を遊びを 通して育てます。	[開催] 1/9 ~ 3/13 毎週 木 曜 [時間] 16:30 ~ 17:30 [対象] 4歳 ~ 小学3年生 [定員] 18人 [受講料] 5,000円 [会場] 3階・会議室 [申込期間] 11/15(金) ~ 12/25(水) [指導] 横尾 昌恵・他 10回を通して課題曲の振り付けを完成 させます。楽しく元気におどきましょう♪	[開催] 1/20 ~ 3/31 毎週 月 曜 ※2/24 は休み [受講料] 各5,000円 [会場] 競技場 [申込期間] 11/15(金) ~ 1/6(月) [指導] 目黒区サッカー協会 < キッズ > [時間] 15:40 ~ 16:30 [対象] ①5歳(年中) ②6歳(年長) [定員] ①②各20人 < ジュニア > [時間] 16:40 ~ 17:40 [対象] ①小学1年生 ②小学2年生 [定員] ①②各20人 < U12 > [時間] 17:50 ~ 18:50 [対象] 小学3 ~ 6年生 [定員] 40人 雨でも屋内だから 安心!楽しく体を動 かしながら、基礎の 習得とレベルアップ を目指します。
体操 [全10回]	バトン [全10回]	ふれあい体操 [月1回] ※1回のみ参加可
< キッズ・ジュニア > [開催] 1/15 ~ 3/19 毎週 水 曜 [時間] ①16:00 ~ 17:00 ②17:15 ~ 18:15 [対象] ①キッズ [5・6歳 / 年中・年長] ②ジュニア [小学1 ~ 3年生] [定員] ①20人 ②25人 [受講料] 各5,000円 [会場] 競技場 [申込期間] 11/15(金) ~ 1/6(月) [指導] こどもみらい体操教室 体操が初めて 運動が苦手でも大丈夫! 楽しみながら 基礎から始める 鉄棒・マット・跳び箱の 教室です。	< キッズ・ジュニア > [開催] 1/15 ~ 3/19 毎週 水 曜 [時間] ①16:00 ~ 17:00 ②17:15 ~ 18:15 [対象] ①キッズ [5・6歳 / 年中・年長] ②ジュニア [小学1 ~ 3年生] [定員] ①20人 ②25人 [受講料] 各5,000円 [会場] 競技場 [申込期間] 11/15(金) ~ 1/6(月) [指導] 目黒区バトン協会 バトントワ リングの基本動 作を練習しな がらリズムに 合わせてみ んなで楽し くおどります♪	[開催] ①1/10 ②2/7 ③3/7 金 曜 (月1回の開催) [時間] 16:30 ~ 18:00 [対象] 発達障がいのある小学生以上 (介助が必要な方は介助者同伴) [定員] 各回20人 [受講料] 無料 [会場] 第1格技場(畳) [申込期間] 当日会場へ(先着順) [指導] アトリエほんちょう さまざまな障がいや 発達に課題のある人 達と一緒にみんなで 身体を動かします!さ まざまな個性を持っ た人を歓迎します。