



オンライン講座予定表

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
		ちょこっと筋トレ① 14:00-15:00		しっかりトリム① 10:00-11:00 厚生中央病院 健康講座 14:00-15:00	
7	8	9	10	11	12
スローエアロ① 10:00-11:00		リフレッシュヨガ① 14:00-15:00	おりがみサロン 14:00-14:30 「かぼちゃの おばけ」 を折ります。		
14	15	16	17	18	19
休館日		リフレッシュヨガ② 14:00-15:00	トリム体操① 14:00-15:00	トリム体操② 10:00-11:00	
21	22	23	24	25	26
しっかりトリム② 10:00-11:00			スローエアロ② 10:00-11:00	トリム体操② 10:00-11:00	
28	29	30	31		
ちょこっと筋トレ② 10:00-11:00			トリム体操① 14:00-15:00		

目黒区
高齢者センター
〒153-0063

目黒区目黒1-25-26
田道ふれあい館2階
電話:03-5721-2291
FAX:03-5721-2293
メールアドレス

meguro-kouhuku@foryou.or.jp

ホームページ

<https://www.foryou.or.jp/corp2/megurokouhuku/>

(施設指定管理者 社会福祉法人 奉優会) 講師の都合や天災等により事業が中止になる場合がございます。予めご了承ください。

