



オンライン講座予定表

月	火	水	木	金	土
				1	2
				しっかりトリム① 10:00-11:00	スローエアロ① 10:00-11:00 トリム体操① 14:00-15:00
4	5	6	7	8	9
		ちょこっと筋トレ① 10:00-11:00		トリム体操② 10:00-11:00	トリム体操① 14:00-15:00
11	12	13	14	15	16
しっかりトリム② 10:00-11:00	厚生中央病院 健康講座 14:00-15:00	リフレッシュヨガ① 14:00-15:00			
18	19	20	21	22	23
	おりがみサロン 14:00-14:30 「メダル」 を折ります。	ちょこっと筋トレ② 10:00-11:00		トリム体操② 10:00-11:00	
25	26	27	28	29	30
		リフレッシュヨガ② 10:00-11:00	スローエアロ② 10:00-11:00 切り紙 14:00-14:30		

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。

