



オンライン講座予定表

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
トリム体操① 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 10:00-11:00	おりがみサロン 14:00-14:30 「クリスマスツリー (立体)」 を折ります		スローエアロ① 10:00-11:00
9	10	11	12	13	14
ちょこっと筋トレ① 10:00-11:00			トリム体操② 14:00-15:00		
16	17	18	19	20	21
トリム体操① 10:00-11:00	しっかりトリム① 14:00-15:00	リフレッシュヨガ② 14:00-15:00	トリム体操② 14:00-15:00		
23	24	25	26	27	28
ちょこっと筋トレ② 14:00-15:00	スローエアロ② 10:00-11:00				しっかりトリム② 14:00-15:00
30	31				

12/30(月)~1/3(金)
休館となります。
どうぞ良いお年をお迎えください

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。

HOUYUKAI
ホームページ

友だち追加はこちらから

