



# オンライン講座予定表

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
5	6	7	8	9	10
ちょこっと 筋トレH① 10:00-11:00	しっかり トリム体操H① 10:00-11:00	リフレッシュヨガ H① 10:00-11:00	おりがみ サロンH 14:00-14:30  「ひまわり」 を折ります。	スローエアロ H① 10:00-11:00	
12	13	14	15	16	17
～休館日～		ちょこっと 筋トレH② 10:00-11:00	トリム体操H ①② 10:00-11:00 14:00-15:00	スローエアロ H② 10:00-11:00	
19	20	21	22	23	24
しっかり トリム体操H② 10:00-11:00			トリム体操H ①② 10:00-11:00 14:00-15:00		
26	27	28	29	30	31
		リフレッシュヨガ H② 14:00-15:00	厚生中央病院 健康講座H 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](mailto: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)

※(H)と書かれた講座はハイブリッド講座(実地講座の同時配信)です。



HOUYUKAI

ホームページ



友だち追加はこちらから