



# オンライン講座予定表

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
ちょこっと 筋トレH① 10:00-11:00	切り紙H 14:00-14:30	リフレッシュヨガ H① 14:00-15:00	おりがみ サロンH 14:00-14:30  「きつね」 を折ります。	スローエアロ H① 10:00-11:00	トリム体操H ①② 10:00-11:00 14:00-15:00
9	10	11	12	13	14
	厚生中央病院 健康講座H 14:00-15:00		しっかり トリム体操H① 10:00-11:00	スローエアロ H② 10:00-11:00	トリム体操H ①② 10:00-11:00 14:00-15:00
16	17	18	19	20	21
～休館日～		リフレッシュヨガ H② 14:00-15:00			
23	24	25	26	27	28
～休館日～	しっかり トリム体操H② 10:00-11:00				
30					
ちょこっと 筋トレH② 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

