



オンライン講座予定表

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
しっかりトリム① 10:00-11:00	スローエアロ① 10:00-11:00	ちょこっと筋トレ① 10:00-11:00			
8	9	10	11	12	13
トリム体操 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00	体力向上① 10:00-11:00	おりがみサロン 14:00-14:30 「デディベア」 を作ります		厚生中央病院 健康講座 14:00-15:00	コンディショニング ヨガ① 10:00-11:00
15	16	17	18	19	20
	トリム体操 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00	スローエアロ② 10:00-11:00 体力向上② 14:00-15:00	しっかりトリム② 14:00-15:00		
22	23	24	25	26	27
懐メロ元気体操 10:00-11:00 ちょこっと筋トレ② 14:00-15:00		椅子ヨガ 10:00-11:00 コンディショニング ヨガ② 14:00-15:00			
29	30	31			
年末は12月27日(土)まで 年始は令和8年1月5日(月)から					

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。

