



オンライン講座予定表

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		休館日	休館日	休館日	スローエアロ① 10:00-11:00
6	7	8	9	10	11
トリム体操① 10:00-11:00	切り紙 14:00-14:30	リフレッシュヨガ① 10:00-11:00	トリム体操② 14:00-15:00	しっかりトリム① 10:00-11:00	おりがみサロン 14:00-14:30 「祝い鶴」 を折ります
13	14	15	16	17	18
休館日		ちょこっと筋トレ① 10:00-11:00			
20	21	22	23	24	25
トリム体操① 10:00-11:00	スローエアロ② 10:00-11:00	リフレッシュヨガ② 10:00-11:00	トリム体操② 14:00-15:00		
27	28	29	30	31	
しっかりトリム② 10:00-11:00		ちょこっと筋トレ② 10:00-11:00			

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

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。

