



オンライン講座予定表

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			切り紙 14:00-14:30		休館日
5	6	7	8	9	10
休館日	休館日	ちよこつと筋トレ① 10:00-11:00	おりがみサロン 14:00-14:30 「ちようちょ」 を折ります		コンディショニング ヨガ① 10:00-11:00 しっかりトリム① 14:00-15:00
12	13	14	15	16	17
トリム体操 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00			スローエアロ① 10:00-11:00		
19	20	21	22	23	24
スローエアロ② 10:00-11:00 しっかりトリム② 14:00-15:00					トリム体操 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00
26	27	28	29	30	31
ちよこつと筋トレ② 14:00-15:00		コンディショニング ヨガ② 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

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。

