



オンライン講座予定表

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
スローエアロ① 10:00-11:00		ちょこっと筋トレ① 10:00-11:00			
9	10	11	12	13	14
しっかりトリム① 14:00-15:00	トリム体操 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00	体力向上① 10:00-11:00			コンディショニング ヨガ① 10:00-11:00
16	17	18	19	20	21
	おりがみサロン 14:00-14:30 「かえる」 を折ります	ちょこっと筋トレ② 14:00-15:00	しっかりトリム② 14:00-15:00	スローエアロ② 10:00-11:00	
23	24	25	26	27	28
体力向上② 14:00-15:00	コンディショニング ヨガ② 14:00-15:00		トリム体操 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00		
30					

体力向上教室が
オンラインでも
ご参加いただける
ようになりました！



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。



HOUYUKAI

ホームページ



友だち追加はこちらから



目黒区高齢者センター
田道ふれあい館 2F

アクセス
電車: 目黒駅から徒歩15分
バス: 田道小学校入口から徒歩3分
権之助坂から徒歩5分

