



オンライン講座予定表

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
	スローエアロ① 10:00-11:00	コンディショニング ヨガ① 10:00-11:00	トリム体操 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00	体力向上① 10:00-11:00	
8	9	10	11	12	13
しっかりトリム① 10:00-11:00 体力向上② 14:00-15:00	おりがみサロン 14:00-14:30 「ぶどう」 を折ります	ちょこっと筋トレ① 10:00-11:00 しっかりトリム② 14:00-15:00			スローエアロ② 10:00-11:00 コンディショニング ヨガ② 14:00-15:00
15	16	17	18	19	20
休館日			切り紙 14:00-14:30 「彼岸花」 を作ります		
22	23	24	25	26	27
	休館日				
29	30				
ちょこっと筋トレ② 10:00-11:00	トリム体操 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00				

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。

