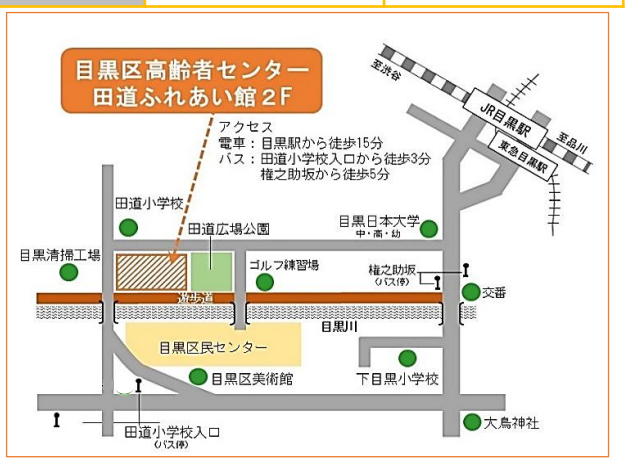
12月 オンライン講座予定表

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
7	8	9	10	11	12
トリム体操 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00	体力向上① 14:00-15:00			スローエアロ① 10:00-11:00	しっかりトリム① 14:00-15:00
14	15	16	17	18	19
		ちょこっと筋トレ① 10:00-11:00	体力向上② 10:00-11:00 厚生中央病院 健康講座 14:00-15:00		トリム体操 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00
21	22	23	24	25	26
しっかりトリム② 10:00-11:00 コンディショニング ヨガ① 14:00-15:00		スローエアロ② 10:00-11:00			椅子ヨガ 14:00-15:00
28	29	30	31		
コンディショニング ヨガ② 10:00-11:00 ちょこっと筋トレ② 14:00-15:00	年末は12月28日(月)まで 年始は令和9年1月4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
ﾒｰﾙｱﾄﾞﾚｽ
meguro-kouhuku@foryou.or.jp
ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ
https://www.foryou.or.jp/corp2/megurokouhuku/
（施設指定管理者　社会福祉法人　奉優会）

HOUYUKAI
ホームページ

LINE
友だち追加はこちらから



（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。