



11月  
1日～30日

# オンライン講座予定表

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
				～休館日～	スローエアロ H (10:00-11:00)
6	7	8	9	10	11
ちよこっと 筋トレH (10:00-11:00)			おりがみ サロンH (10:00-10:30)	トリム体操H (10:00-11:00)	
13	14	15	16	17	18
	トリム体操 (10:00-10:45)	リフレッシュ ヨガH (10:00-11:00)		切り紙 (14:00-14:30)	
20	21	22	23	24	25
		ちよこっと 筋トレH (10:00-11:00)	～休館日～	スローエアロ H (10:00-11:00)	
27	28	29	30	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>【おりがみ】</b> クリスマス ツリーを折ります。</p> </div>	
トリム体操 (10:00-10:45)	トリム体操H (14:00-15:00)	リフレッシュ ヨガH (10:00-11:00)			

※ (H) と書かれた講座はハイブリッド講座（実地講座の同時配信）です。

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-wakuwaku@foryou.or.jp](mailto:meguro-wakuwaku@foryou.or.jp)

ホームページ: <http://meguro.foryou.or.jp/>

施設指定管理者 社会福祉法人 奉優会

**LINEお友達登録お願いします!**

右のQRコードをカメラで読み込むだけで簡単に登録できます。でんどうタイムズやオンライン講座予定表を毎月配信しています。ご活用ください♪

