



1日～28日

オンライン講座予定表

月	火	水	木	金	土
12/29(金)～1/3(水) 休館となります。 どうぞ良いお年をお迎えください。				1	2
					スローエアロ H (10:00-11:00)
4	5	6	7	8	9
ちよこっと 筋トレH (10:00-11:00)		リフレッシュ ヨガH (10:00-11:00)	おりがみ サロンH (10:00-10:30)	トリム体操 (10:00-10:45)	
11	12	13	14	15	16
			トリム体操H (14:00-15:00)	スローエアロ H (10:00-11:00)	リフレッシュ ヨガH (14:00-15:00)
18	19	20	21	22	23
				トリム体操 (10:00-10:45)	
25	26	27	28	【おりがみ】 椿を折ります。	
		ちよこっと 筋トレH (14:00-15:00)	トリム体操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
 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♪



ホームページ: <http://meguro.foryou.or.jp/>