



オンライン講座予定表


月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
～休館日～	～休館日～	～休館日～			スローエアロ H (10:00-11:00)
8	9	10	11	12	13
～休館日～	トリム体操 (10:00-10:45)		おりがみ サロンH (14:00-14:30)		
15	16	17	18	19	20
トリム体操H (10:00-11:00)		ちょこっと 筋トレH (14:00-15:00)		トリム体操 (10:00-10:45)	
22	23	24	25	26	27
スローエアロ H (10:00-11:00)		リフレッシュ ヨガH (14:00-15:00)			
29	30	31	【おりがみ】 「鬼」を折ります。		
ちょこっと 筋トレH (10:00-11:00) 切り紙 (14:00-14:30)	トリム体操H (14:00-15:00)	リフレッシュ ヨガH (14:00-15:00)			

※ (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/>