



1日～29日

オンライン講座予定表

月	火	水	木	金	土
【おりがみ】 「桃の花」を折ります。			1	2	3
				トリム体操H (14:00-15:00)	スローエアロ H (10:00-11:00)
5	6	7	8	9	10
ちよこっと 筋トレH (10:00-11:00)		リフレッシュ ヨガH (14:00-15:00)		トリム体操 (13:30-14:15)	
12	13	14	15	16	17
～休館日～			おりがみ サロンH (14:00-14:30)	スローエアロ H (10:00-11:00)	
19	20	21	22	23	24
トリム体操H (10:00-11:00)				～休館日～	
26	27	28	29		
ちよこっと 筋トレH (14:00-15:00)		リフレッシュ ヨガH (14:00-15:00)	トリム体操 (10:00-10:45)		

※ (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/>