



1日～11日

オンライン講座予定表

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		ソフトストレッチ (10:00-10:30)	フィットネス (10:00-10:30)	おりがみ (10:00-10:30)	
6	7	8	9	10	11
足踏み体操 (10:00-10:30)	フィットネス (10:00-10:30)		トリム体操 (13:30-14:15)	ソフトストレッチ (10:00-10:30)	

おうちで折り紙：折り紙・はさみ・のりをご用意ください

7月9日（木） 13：30～14：15（45分間）

【NEW！】

オンライン講座「トリム体操」を開催します

講師：トリム体操協会講師

午後の開催となります。皆様のご参加をお待ちしています♪

オンライン講座とは

インターネットを使った授業のことです。

インターネットを使うことで

「好きな時間に」「好きな場所で」「講師と対面で」

講座を学ぶことができます



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

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