



27日～8/1

# オンライン講座予定表

月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	8/1
フィットネス (10:00-10:30)		トリム体操 (13:30-14:15)	美文字 トレーニング (13:30-14:15)	脳活 (10:00-10:30)	折り紙 (10:00-10:30)

## 30日(木)13:30～14:15

### 【NEW!】「美文字トレーニング」



講師：増村 青雲氏

用意：筆ペン・半紙または紙など

筆ペン字講座です。自宅で楽しく、美文字のコツを学びましょう！

オンライン講座についてのご意見・ご感想などもお待ちしております♪



### オンライン講座の登録方法

件名に「オンライン講座希望」と明記。本文に

①氏名、②年齢、③電話番号、④利用証番号、⑤ご利用端末はパソコン（要マイク、カメラ）スマートフォン、タブレットいずれを使用するかお教えてください。

メールアドレス：

**meguro-wakuwaku@foryou.or.jp**

### 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