



1日～31日

オンライン講座予定表

月	火	水	木	金	土
【NEW】【カレッジ】 もっとZOOMでふれあい！世界遺産【全8回】 【第1回テーマ】 ①世界遺産の基礎知識(数でみる世界遺産) ②日本の世界遺産 奄美大島、徳之島、沖縄島北部及び西表島 ③海外の世界遺産 ヴェルサイユ宮殿と庭園(フランス)				1	2
					トリム体操 (10:00-10:45) おりがみ(H) (14:00-14:30)
4	5	6	7	8	9
	トリム体操 (H) (14:00-15:00)	トリム体操 (10:00-10:45)	カレッジ もっとZOOM でふれあい！ 世界遺産① (H) (10:00-11:00)	【今月のお題】 おりがみ 「ひまわり」 切り紙 「カンガルーの親子」 ※折り紙、はさみ、鉛筆、のり 等をご準備下さい。 	
11	12	13	14	15	16
脳活 (10:00-10:30) リフレッシュ ヨガ(H) (14:00-15:00)			切り紙 (10:00-10:30) 	カレッジ おもてなし 英語 (10:00-10:45)	トリム体操 (H) (14:00-15:00)
18	19	20	21	22	23
海の日		ちょこっと 筋トレ(H) (10:00-11:00)	トリム体操 (13:30-14:15)		スローエアロ (H) (10:00-11:00)
25	26	27	28	29	30
リフレッシュ ヨガ(H) (14:00-15:00)	お茶のみ サロン (13:30-14:15)	トリム体操 (10:00-10:45)	トリム体操 (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
 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

LINE公式アカウントでも
 オンライン講座予定表をお送り
 しています。
 お友達登録お願いいたします♪

