



1日～30日


オンライン講座予定表

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
【第3回テーマ】 ①日本：百舌鳥・古市古墳群 ②世界：イスタンブルの歴史地区(トルコ)			カレッジ 世界遺産③(H) (10:00-11:00)	リフレッシュ ヨガ(H) (14:00-15:00)	おりがみ(H) (14:00-14:30) 【テーマ】 コスモス 
5	6	7	8	9	10
トリム体操 (13:30-14:15)		トリム体操(H) (10:00-11:00)	切り紙(H) (14:00-14:30) 【必要なもの】 おりがみ・はさみ 鉛筆・のり	スローエアロ ビック(H) (10:00-11:00)	トリム体操 (13:30-14:15)
12	13	14	15	16	17
ちょこっと 筋トレ(H) (10:00-11:00)	トリム体操 (10:00-10:45)	カレッジ おもてなし 英語 (10:00-10:45)	トリム体操 (10:00-10:45)		
19	20	21	22	23	24
敬老の日	トリム体操 (10:00-10:45)	スローエアロ ビック(H) (10:00-11:00)		秋分の日	トリム体操 (10:00-10:45)
26	27	28	29	30	
	脳活 (10:00-10:30)	ちょこっと 筋トレ(H) (10:00-11:00)	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/>