## 1日~31日 オンライン講座予定

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
トリム体操 (10:00-10:45)	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	トリム体操 (13:30-14:15)	スローエアロ [ハイブリッド] (14:00-15:00)
9	10	11	12	13	14
ちょこっと 筋トレ [ハイブリッド] (10:00-11:00)	カレッジ たのしい 漢方講座 (13:30-14:15)		トリム体操 (10:00-10:45)	脳活 (10:00-10:30)	
16	17	18	19	20	21
トリム体操 [ハイブリッド] (10:00-11:00)		リフレッシュ ヨガ (13:30-14:15)	切り紙 (10:00-10:30)	スローエアロ [ハイブリッド] (10:00-11:00)	おりがみ [ハイブリッド] (10:00-10:30)
23	24	25	26	27	28
ちょこっと 筋トレ [ハイブリッド] (10:00-11:00)	トリム体操 (10:00-10:45)			<b>カレッジ</b> おもてなし 英語 (10:00-10:45)	トリム体操 (13:30-14:15)
<b>30</b> トリム体操	<b>31</b> トリム体操	【カレッジ】たのしい漢方講座			

今月のテ-切り紙

お題「小鳥」

おりがみ

トリム体操

[ハイブリッド]

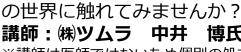
(14:00-15:00)

お題「あじさい」



トリム体操

(10:00-10:45)



※講師は医師ではないため個別の処方に ついてのご質問にはお答えできかねます。 あらかじめご了承ください。

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

話:03-5721-2291

FAX:03-5721-2293

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。

5月10日(火) 13:30~14:15

1月に開催してご好評いただいた「たのしい漢

方講座」。今回は、前回の復習に加え、季節に

合わせた内容でお届けします。奥深い漢方医学

お友達登録お願いいたします♪



施設指定管理者 社会福祉法人