



1日～31日

オンライン講座予定表

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)			カレッジ おもてなし 英語 (10:00-10:45)	トリム体操 (13:30-14:15)

【カレッジ】 たのしい漢方講座
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をお届けします。奥深い漢方医学の世界に触れてみませんか？
講師：(株)ツムラ 中井 博氏
 ※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。

今月のテーマ
切り紙
 お題「小鳥」
おりがみ
 お題「あじさい」

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
 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♪



ホームページ：<http://meguro.foryou.or.jp/>