





1月  
1日～31日

# オンライン講座予定表

月	火	水	木	金	土
3	4	5	6	7	8
1日～3日 休館日 		スローエアロ (10:00-10:45) リフレッシュ ヨガ (13:30-14:15)	トリム体操 [ハイブリッド] (10:00-11:00)	トリム体操 (10:00-10:45)	
10	11	12	13	14	15
成人の日	おりがみ [ハイブリッド] (10:00-10:30)	脳活 (10:00-10:30) フィットネス (13:30-14:15)	<b>カレッジ</b> 美文字 トレーニング (13:30-14:15)	トリム体操 (13:30-14:15)	
17	18	19	20	21	22
ちよこっと 筋トレ (13:30-14:15)	フィットネス (10:00-10:45)		<b>カレッジ</b> おもてなし 英語 (10:00-10:45)	<b>カレッジ</b> 目黒区の 文化財講座 ①(全3回) (13:30-14:15)	<b>カレッジ</b> 楽しい 漢方講座 (10:00-10:45) 
24	25	26	27	28	29
		フィットネス (13:30-14:15)	切り紙 (10:00-10:30)		

31

ちよこっと  
筋トレ  
(13:30-14:15)

【カレッジ】  
**目黒区の文化財講座①**  
1月21日(金)13:30～14:15  
講師：区生涯学習課 文化財係 職員  
全3回の講座で、建造物、  
仏像、埋蔵文化財など、  
時代も種類も様々な区内  
の文化財をご紹介します。



【カレッジ】  
**楽しい漢方講座**  
～漢方的な『ものさし』～  
1月22日(土)10:00～10:45  
講師：株式会社ツムラ 中井博氏  
歴史の深い「漢方医学」の考え方を  
一緒に楽しく学びませんか♪  
※講師は医師ではないため、具体的な薬  
の処方等についてはお答えできません。

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)  
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/>