



1日～28日

オンライン講座予定表

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		世界遺産⑧ (H) (10:00-11:00)		トリム体操 (H) (14:00-15:00)	スローエアロ ビック(H) (10:00-11:00)
6	7	8	9	10	11
		ちょこっと 筋トレ(H) (10:00-11:00)	脳活 (10:00-10:30)	トリム体操 (10:00-10:45)	～休館日～
13	14	15	16	17	18
リフレッシュ ヨガ(H) (14:00-15:00)		トリム体操 (10:00-10:45)	トリム体操 (H) (10:00-11:00)	おりがみ(H) (14:00-14:30)	
20	21	22	23	24	25
ちょこっと 筋トレ(H) (14:00-15:00)		トリム体操 (10:00-10:45)	～休館日～	スローエアロ ビック(H) (10:00-11:00)	
27	28	<div data-bbox="971 1367 1213 1440" data-label="Text"><p>【おりがみ】 「ハート」を折ります。</p></div> <div data-bbox="742 1491 1285 1647" data-label="List-Group"> <p>【世界遺産 第8回テーマ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ①グローバル・ストラテジーについて ②日本:富岡製糸場と絹産業遺産群 ③世界:コモド国立公園(インドネシア) </div>			
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 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!

