



オンライン講座予定表

月	火	水	木	金	土
					1 しっかりトリム① 10:00-11:00
3	4	5 椅子ヨガ 10:00-11:00 ちょこっと筋トレ① 14:00-15:00	6 トリム体操 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00	7 スローエアロ① 10:00-11:00	8 コンディショニング ヨガ① 10:00-11:00
休館日					
10	11	12	13	14	15
スローエアロ② 10:00-11:00 体力向上① 14:00-15:00	しっかりトリム② 14:00-15:00	おりがみサロン 10:00-10:30 立体的な 「うさぎ」 を作ります	切り紙 14:00-14:30 「箸袋に 付ける飾り」 を作ります		
17	18	19	20	21	22
ちょこっと筋トレ② 10:00-11:00	厚生中央病院 健康講座 14:00-15:00				トリム体操 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00
24	25	26	27	28	29
休館日		体力向上② 10:00-11:00 コンディショニング ヨガ② 14:00-15:00			

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-kouhuku@foryou.or.jp

ホームページ

<https://www.foryou.or.jp/corp2/megurokouhuku/>

(施設指定管理者 社会福祉法人 奉優会) 講師の都合や天災等により事業が中止になる場合がございます。予めご了承ください。

