



オンライン講座予定表

月	火	水	木	金	土
				1	2
				スローエアロ① 10:00-11:00	
4	5	6	7	8	9
しっかりトリム① 10:00-11:00 ちょこっと筋トレ① 14:00-15:00			トリム体操 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00	体力向上① 10:00-11:00 厚生中央病院 健康講座 14:00-15:00	コンディショニング ヨガ① 14:00-15:00
11	12	13	14	15	16
休館日	おりがみサロン 14:00-14:30 「花火」 を折ります	コンディショニング ヨガ② 10:00-11:00	体力向上② 14:00-15:00		スローエアロ② 10:00-11:00
18	19	20	21	22	23
トリム体操 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00					
25	26	27	28	29	30
		ちょこっと筋トレ② 10:00-11:00	しっかりトリム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。

