



オンライン講座予定表

月	火	水	木 1	金 2	土 3
			年末は12月27日(土)まで 年始は令和8年1月5日(月)から		
5	6	7	8	9	10
スローエアロ① 10:00-11:00 懐メロ元気体操① 14:00-15:00	しっかりトリム① 10:00-11:00	椅子ヨガ 10:00-11:00 コンディショニング ヨガ① 14:00-15:00	コンディショニング ヨガ② 10:00-11:00 体力向上① 14:00-15:00	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
12	13	14	15	16	17
休館日		ちょこっと筋トレ① 10:00-11:00			
19	20	21	22	23	24
スローエアロ② 10:00-11:00			トリム体操 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00	体力向上② 10:00-11:00	
26	27	28	29	30	31
	懐メロ元気体操② 10:00-11:00	ちょこっと筋トレ② 10:00-11:00			しっかりトリム② 10:00-11:00

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。

