

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
休館日	休館日	休館日	椅子ヨガ 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 10:00-11:00
11	12	13	14	15	16
トリム体操 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00	体力向上① 14:00-15:00	ちょこっと筋トレ① 10:00-11:00		しっかりトリム① 10:00-11:00	
18	19	20	21	22	23
スローエアロ② 10:00-11:00  ちょこっと筋トレ② 14:00-15:00	しっかりトリム② 14:00-15:00		トリム体操 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00		コンディショニング ヨガ② 14:00-15:00
25	26	27	28	29	30
				体力向上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](mailto: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。

