



# オンライン講座予定表

月	火	水	木	金	土
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>【おりがみ】</b> 「ライン立方体」を折ります。</p> </div>				<b>1</b>	<b>2</b>
				トリム体操H (14:00-15:00)	スローエアロ H (10:00-11:00)
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
		リフレッシュ ヨガH (14:00-15:00)		スローエアロ H (10:00-11:00)	おりがみ サロンH (14:00-14:30)
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
ちょこっと 筋トレH (10:00-11:00)		切り紙H (14:00-14:30)	トリム体操H (10:00-11:00)		
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
ちょこっと 筋トレH (14:00-15:00)		～休館日～			リフレッシュ ヨガH (10:00-11:00)
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
			トリム体操 (10:00-10:45)		トリム体操 (10:00-10:45)

※ (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](mailto:meguro-wakuwaku@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♪



ホームページ: <http://meguro.foryou.or.jp/>