



1日～31日

オンライン講座予定表

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		ちよこっと筋トレH (10:00-11:00)		休館日	休館日
6	7	8	9	10	11
休館日		リフレッシュヨガH (14:00-15:00)	おりがみサロンH (14:00-14:30) 「くじら」 を折ります。		
13	14	15	16	17	18
スローエアロH (10:00-11:00)		トリム体操H (10:00-11:00) (14:00-15:00)			
20	21	22	23	24	25
スローエアロH (10:00-11:00)		リフレッシュヨガH (14:00-15:00)			
27	28	29	30	31	
トリム体操H (10:00-11:00) (14:00-15:00)		ちよこっと筋トレH (10:00-11:00) 切り紙H (14:00-14:30)			

※ (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

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/>