



申し込みの記入例

- 1 タイトル
- 2 郵便番号・住所
- 3 氏名(ふりがな)
- 4 電話・FAX番号
- 5 年齢
- 6 性別

- 対象者は原則区内在住・在勤・在学者
- 記事に特に記載がない場合は、
・重複申し込み不可 ・費用は無料
・1申し込みにつき、1人まで
- 申込先に所在地がない場合
〒153-8573
目黒区役所(住所不要)
○○○○課(申込先の宛先)

講演・講習

パソコン教室

講座名	日時	費用
ワード応用	12月9日～6年1月27日(12月30日、1月6日を除く)の毎週土曜日 9:30～12:30(全6回)	受講料など 20,310円
エクセル応用	12月9日～6年1月27日(12月30日、1月6日を除く)の毎週土曜日 13:30～16:30(全6回)	
ワード基礎	12月10日～6年1月21日(12月31日、1月7日を除く)の毎週日曜日 9:30～12:30(全5回)	受講料など 17,310円
エクセル基礎	12月10日～6年1月21日(12月31日、1月7日を除く)の毎週日曜日 13:30～16:30(全5回)	

場シルバー人材センターパソコン教室(下目黒2-20-19 下目黒住区センター内)
定各7人(先着)
申電話で、目黒区シルバー人材センターパソコン教室(☎☎ 共通 6420-0235)へ

認知症サポーター・ステップアップ講座

時12月14日(木)14:00～16:00
場高齢者センター(目黒1-25-26 田道ふれあい館内)
内傾聴などについての講義と実技。修了者にはボランティア養成講座を案内
師NPO法人パートナーシップアンドリスニングアソシエーション代表 松尾隆義氏
対認知症サポーター養成講座を受講した区内在住者
定40人(先着)
申専用☎(コード①)、電話、FAX(記入例①～④)を記入)で、12月2～12日に、福祉総合課認知症施策推進係(☎5722-9702、☎5722-9062)へ

目黒ユネスコ文化講座 「世界の味文化紹介～韓国料理の魅力を学び、韓国の家庭料理を作ろう」

時12月16日(土)12:00～14:30

場緑が丘文化会館(緑が丘2-14-23)
師料理教室講師 ジ・ミンジョン氏
定20人(抽選)
¥材料費1,800円
主催 目黒区教育委員会
申FAX・Eメールに、記入例①～④を書いて、12月8日までに、NPO法人目黒ユネスコ協会(☎5725-6150、☎5725-6160、✉meguro@unesco.or.jp)へ

消費生活講座 「楽しく体験!スマホ安全教室」

時12月20日(水)13:30～15:30
場鷹番住区センター(鷹番3-17-20)
内インターネット詐欺の注意点、ネット通販の安全な利用方法
師一般財団法人日本消費者協会派遣講師 大野木美紀氏
定10人(抽選)
申区☎(コード②)、電話、FAX(記入例①～④)を記入)で、12月8日までに、消費生活センター(☎3711-1133、☎3711-5297)へ

初心者着付け教室(初春)

時6年1月10日～3月18日の毎週月・水曜日10:00～12:00、毎週土・日曜日13:30～15:30の曜日別コース(各全10回)
場シルバー人材センター着付け教室(下目黒2-20-19 下目黒住区センター内)
対女性
定各4人(先着)
¥受講料20,000円
申ハガキ・FAX・Eメールに、記入例①～⑤と希望曜日(第2まで)を書いて、12月2～21日(必着)に、目黒区シルバー人材センター(〒153-0063目黒1-25-26 田道ふれあい館内、☎3793-0181、☎3793-0588、✉megu21@sjc.ne.jp)へ

ヤングケアラー支援講演会

時6年1月11日(木)14:30～16:30
場めぐろパーシモンホール(八雲1-1-1 区民キャンパス内)

内ヤングケアラー当事者の経験談、支援のあり方ほか
師一般社団法人ヤングケアラー協会 代表理事 宮崎成悟氏
定80人(先着)
申区☎(コード③)、電話で、12月22日までに、子ども家庭支援センター事業係(☎5722-6836)へ

家族のためのひきこもり学習会「ところがホッとする居場所がありますか」

時6年1月13日(土)13:00～15:30
場総合庁舎本館2階大会議室
内ひきこもりのかたへの向き合い方。参加者家族による茶話会あり
師公益財団法人青少年健康センター副会長 井利由利氏(右写真)



対ひきこもり当事者を抱える家族ほか
定50人(先着)
申専用☎(コード④)、電話、FAX(記入例①～④と茶話会の参加有無を記入)で、12月4日～1月10日に、目黒区社会福祉協議会(☎5708-5792、☎3711-4954)へ

筑波大学附属駒場中・高等学校×目黒区教育委員会連携講座「筆ペンでなぞるいろは歌」

時①6年1月13日(土)②1月27日(土)14:00～16:00
場筑波大学附属駒場中・高等学校(駒場東大前駅下車7分)
内いろは歌の内容や字体の違いを鑑賞し、筆ペンでトレーシングペーパーになぞる
師筑波大学附属駒場中・高等学校国語科教諭 杉村千亜希氏
定各40人(抽選)
申専用☎(コード⑤)、電話、ハガキ、FAX(記入例①～④と希望日(第2まで)、年代を記入)で、12月18日(必着)までに、生涯学習課生涯学習係(☎5722-9314、☎3715-3099)へ

介護職員初任者研修

時6年1月14日～2月24日の毎週土・日曜日、祝日9:20～17:10(初回のみ9:00から。全14回)
場株式会社ナイスケア(大田区北千束3-17-17)
内介護職に必要な知識・技術を習得
対高校生以上
定10人(抽選)
¥受講料など95,810円(東京都福祉人材センターの介護職場体験受講者は無料)
後援 目黒区
申電話、Eメール(記入例①～④)を記入)で、12月10日までに、株式

会社ナイスケア(☎3748-8574、✉kensyu@nice-care.co.jp)へ

高 介護予防教室

①ひざの痛み予防講習会
時6年1月18日(木)・25日(木)13:30～15:00(全2回)
場上目黒住区センター(祐天寺2-6-6)

内活動的な生活を続けるための膝の痛みを予防する体操と講話
定25人(先着)

②お口と食の健康教室
時6年1月16日～2月13日(1月30日を除く)の毎週火曜日13:30～15:30(全4回)

場駒場住区センター(駒場1-22-4)

内オーラルフレイル(口の機能低下)予防につながる講話、口と全身の体操、栄養摂取のポイントほか
定15人(先着)

①②共通
対医師から運動を止められていない65歳以上の区内在住者
申12月4日から、電話で、介護保険課介護予防係(☎5722-9608、☎5722-9716)へ

介護者のつらい「優しさを伝えるケア技術・ユマニチュード」

時6年1月18日(木)14:00～16:00
場総合庁舎本館2階大会議室
内あなたのことを大切に思っているということを相手が理解できる形で届けるケアの技法
師国立病院機構東京医療センター総合内科医長 本田美和子氏(右写真)



定100人(先着)
申専用☎(コード⑥)、電話、FAX(記入例①③④、手話通訳希望者はその旨を記入)で、12月2～25日に、福祉総合課認知症施策推進係(☎5722-9702、☎5722-9062)へ

高次脳機能障害支援セミナー(動画配信)

時6年1月22日(月)10:00～2月9日(金)17:00。YouTubeを使用
内高次脳機能障害の基礎知識と就労支援
師東京慈恵会医科大学附属病院リハビリテーション科診療医長 羽田拓也氏
対高次脳機能障害のあるかた・家族、関係機関ほか
主催 目黒区

申専用☎(コード⑦)、電話、FAX(記入例①～④)とEメールアドレスを記入)で、12月1日～1月12日に、目黒区高次脳機能障害者支援センター(☎6808-8575、☎6808-8576)へ