



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

講演・講習

高 高齢者センター講習会

1 LINEを使おう～入門編
時2月10日(土) ①10:00~11:30
②13:30~15:00
内実践形式で学ぶLINEの基本的な活用法。スマートフォンを持参
定各15人(抽選)
2 シニア向けパソコン基礎講座「画像編集」
時2月15日(木)・16日(金)または2月19日(月)・20日(火) ①10:00~12:00
②13:30~15:30(各全2回)
内スマートフォンの写真をパソコンに取り込み、画像を編集する方法。常設のパソコンを使用
定各7人(抽選)
¥教材費400円。USBメモリー(外付け記憶媒体)を持参(600円で販売あり)
3 スマホカメラ講座「グーグルレンズ機能を使ってみよう！」
時2月29日(木) 14:00~15:00
内スマートフォンのカメラを使った検索方法。スマートフォンを持参
定10人(抽選)
123共通
場 13 高齢者センター(目黒1-25-26 田道ふれあい館内)、2 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)
対60歳以上の区内在住者。同センターの利用登録が必要
申電話で、2月2~7日に、高齢者センター(☎5721-2291)へ。窓口申し込み可

障害者就労促進フェア 「高次脳機能障害のある方が自分らしく働くために」

時2月22日(木) 13:30~16:00
場緑が丘文化会館(緑が丘2-14-23)
定①会場=100人(先着)②会議アプリWebex(ウェベックス)によるオンライン=定員なし
共催 目黒区
申専用(☎コード①)、電話、FAX・

Eメール(記入例1~4、希望参加方法①または②を記入)で、2月16日までに、目黒障害者就労支援センター(☎5794-8180、☎5794-8225、✉meguro-s@01.246.ne.jp)へ。手話通訳希望者は2月8日までに予約



めぐるフレイル予防フェア

時2月15日(木) 10:00~12:00
場イオンスタイル碑文谷3・7階(碑文谷4-1-1)
内フレイル(虚弱)チェック、口の体操、めぐる手ぬぐい体操体験、食事の話ほか
問国保年金課特定保健指導係(☎5722-9024)。希望者は当日会場へ

子 子育て支援講演会 「大切にしたい乳幼児期からの親子の絆～子どもも大人もハートに貯金」

時2月28日(水) 10:00~11:30
場総合庁舎本館地下1階第15会議室
内思春期を見据えた乳幼児期からの親子の関わり方
師公認心理師 田中典子氏
対未就学児の保護者
定30人程度(抽選)
申区(☎コード②)で、2月13日15:00までに、子育て支援課利用者支援係(☎5722-9596)へ。保育(1歳以上の未就学児=抽選15人)希望者は申込時に予約



子 ユネスコサイエンス教室 「ロボットプログラミングに挑戦しよう！」

時2月23日(祝) 14:00~16:00
場緑が丘文化会館(緑が丘2-14-23)
師東京地下鉄株式会社企業価値創造部 山崎匠氏
対小学3~6年生
定25人(先着)
¥教材費500円
主催 目黒区教育委員会
申2月2日から、FAX・Eメールに、記入例1~4、学校名・学年、保

護者の3を書いて、NPO法人目黒ユネスコ協会(☎5725-6150、☎5725-6160、✉meguro@unesco.or.jp)へ

楽しくやさしく学ぶ!手編み体験講座

時3月2日(土) 10:00~12:00
場中央町社会教育館
内イチゴのチャーム(飾り小物)製作
師ニット衣裳デザイナー 坂根敦子氏
定16人(抽選)
¥教材費200円
申区(☎コード③)、電話、ハガキ・FAX(記入例1~4と年代を記入)で、2月20日(必着)までに、中央町社会教育館(〒152-0001中央町2-4-18、☎3713-4127、☎3792-9202)へ



新五千円札の顔、女子教育の先駆者津田梅子の生涯

時3月2日(土)・9日(土) 13:30~15:30(全2回)
場中央町社会教育館
師津田塾大学学長 高橋裕子氏
定25人(抽選)
申区(☎コード④)、電話、ハガキ・FAX(記入例1~4と年代、保育<2歳以上の未就学児=抽選2人>希望者は子どもの356を記入)で、2月15日(必着)までに、中央町社会教育館(〒152-0001中央町2-4-18、☎3713-4127、☎3792-9202)へ



高 健康な100歳を目指すあなたに!~フレイルチェック会

時3月4日(月) 14:00~16:00
場青葉台1丁目アパート集会所(青葉台1-6-48)
内質問票や測定機器によるフレイル(虚弱)の測定、予防のポイント
対おおむね65歳以上の区内在住者
定10人(先着)
申2月2日から、電話で、介護保険課介護予防係(☎5722-9608、☎5722-9716)へ

東京音楽大学×目黒区教育委員会連携講座 「発音や口腔(く)のワークで柔軟な身体~だれでも知っておきたいカラダのこと」

時3月11日(月) 18:30~20:30
場東京音楽大学(上目黒1-9-1)
内体を巧みに操る音楽家の動きのコツを日常生活に活用する方法
師東京音楽大学非常勤講師 長井茅乃氏
定150人(抽選)
申専用(☎コード⑤)、電話、ハガキ・FAX(記入例1~4を記入)で、2月15日(必着)までに、生涯学習課生涯学習係(☎5722-9314、☎3715-3099)へ



消費生活講座 「楽しく体験!スマホ安全教室」

時3月6日(水) 13:30~15:30
場消費生活センター(目黒2-4-36 区民センター内)
内インターネット詐欺の注意点、インターネット通販の安全な利用法
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⑥)、電話、FAX(記入例1~4を記入)で、2月13日までに、消費生活センター(☎3711-1133、☎3711-5297)へ



女性のための健康推進講座 「ウェルビーイング~自分らしく生きる幸せのレッスン」

時3月14日(木)・15日(金) 14:00~16:00(全2回)
場男女平等・共同参画センター(中目黒2-10-13 中目黒スクエア内)
内女性が自分らしく生き、幸せを感じる考え方とワークショップ
師慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科附属SDM研究所研究員 前野マドカ氏
対女性
定30人(抽選)
申区(☎コード⑦)、電話、FAX(記入例1~4と保育<1歳以上の未就学児=抽選4人>希望者は子どもの35を記入)で、2月1~23日に、男女平等・共同参画センター(☎5721-8570、☎5721-8574)へ



子 伝統文化子ども教室 「親子で体験!貴族の雅楽・武士の狂言」

時3月16日(土) ①10:00~12:00
②13:30~15:30
場めぐるパーシモンホール(八雲1-1-1 区民キャンパス内)
内狂言と雅楽の鑑賞・体験
師狂言師 奥津健太郎氏ほか
対小学生と保護者
定各20組(抽選)
申専用(☎コード⑧)、ハガキ・FAX(記入例1~4と学校名・学年、保護者の3、希望時間①または②を記入)で、2月15日(必着)までに、文化・交流課文化・観光係(☎5722-9682、☎5722-9378)へ



目黒区勤労者サービスセンター文化教養教室

1 ワインでめぐる世界の旅
時①3月29日(金)②3月30日(土) 18:30~20:00
2 日本酒講座
時①3月30日(土) 13:30~15:00