

高

6年度

老人いこいの家 講習会



☎高齢福祉課いきがい支援係 ☎5722-9719、☎5722-9474

区内在住の60歳以上のかたを対象に、初めてのかたにも分かりやすい講習会を開催します。詳細は募集案内(老人いこいの家・高齢者センターなどで配布)、または区☎(コード①)をご覧ください。



時5月～7年2月(実施回数は種目により異なる)

¥原則無料。材料費・テキスト代などが必要な場合あり

申往復ハガキ(1枚につき1講習。同一講習は1会場のみ申し込み可)に、老人いこいの家名、希望講習種目名、住所、氏名(ふりがな)、電話、年齢、性別、老人いこいの家利用証の有無、竹の子クラブ(旧老人クラブ)加入の有無と、返信ハガキに住所・氏名を書いて、3月11日(必着)までに、高齢福祉課いきがい支援係(〒153-8573目黒区役所(住所不要))へ

※各講習に定員(抽選)があります。受講の可否は、3月末にお知らせします

老人いこいの家名 (所在地)	講習種目(開催日程)
駒場 (駒場1-26-6)	・皆で元気になろう体操で(第3金曜日午後) ・みんなの歌の会(第4月曜日午前)
菅刈 (青葉台2-10-18)	・楽しい大人の塗り絵(第1月曜日午前) ・骨盤体操(第1金曜日午前)
東山 (東山2-24-30)	・歌を楽しもう(第2金曜日午後) ・スマートフォン講習会(第3火曜日午後) ・楽しいリラックス体操(第3水曜日午後)
烏森 (上目黒3-44-2)	・だれでもできるチアダンス(第2火曜日午前) ・歌をうたおう(第4金曜日午後)
上二 (上目黒2-10-4)	・皆で歌おうポップスコラズ(第3火曜日午前) ・手品(第3木曜日午前)
田道 (目黒3-1-18)	・心うれしい季節の塗り絵(第2月曜日午前) ・フラダンス(第4月曜日午前)
三田分室 (三田2-10-33)	・スマートフォン講習会(第2金曜日午後) ・ストレッチ体操(第3火曜日午後)
下目黒 (下目黒2-20-19)	・気功(第1水曜日午前) ・手縫いでハンドメイド(第1木曜日午後)
不動 (下目黒6-8-23)	・楽しくストレッチ(第2火曜日午前) ・みんなで元気に歌おう(第3木曜日午前)
上目黒 (上目黒4-18-15)	・皆で歌おうポップスコラズ(第2火曜日午後) ・楽しいいけばな(第2金曜日午後)
中町 (中町1-6-19)	・チェアヨガ*1(第1金曜日午前) ・ABCからの英会話(第3金曜日午前)
五本木 (五本木2-11-29)	・しなやか体操(第1月曜日午前) ・楽しい風景画(第2月曜日午前)

*1 いすを使って行うヨガ

老人いこいの家名 (所在地)	講習種目(開催日程)
鷹番 (鷹番3-17-20)	・スマートフォン講習会(第1月曜日午後) ・太極拳(第1火曜日午後)
月光原 (目黒本町4-16-18)	・皆で歌おうポップスコラズ(第3木曜日午前) ・リラックス体操(第4火曜日午前)
向原 (目黒本町5-22-11)	・ときめきウォーキング(第4火曜日午前)
碑 碑文谷(2-16-6)	・スマートフォン講習会(第1金曜日午前) ・チェアヨガ*1(第3水曜日午前)
原町 (原町2-2-14)	・ポピュラー・懐かしの歌(第1火曜日午後) ・楽しい風景画(第2水曜日午前)
大岡山東 (碑文谷3-15-5)	・骨盤体操(第1木曜日午前) ・歌を楽しもう(第2水曜日午前)
平町 (平町2-4-10)	・リラックス体操(第1火曜日午前) ・英語で楽しもう世界昔話(第2水曜日午前)
中根 (大岡山1-37-2)	・太極拳(第3水曜日午前) ・スマートフォン講習会(第4木曜日午前)
自由が丘 (自由が丘1-23-26)	・骨盤体操(第3火曜日午前) ・簡単クラフトバンド手芸*2(第3金曜日午後)
八雲 (八雲1-10-5)	・気功(第1火曜日午前) ・歌を楽しもう(第2水曜日午後) ・楽しい風景画(第2金曜日午前)
宮前分室 (八雲3-22-15)	・楽しいチェアヨガ*1(第1木曜日午前) ・楽しい絵手紙(第4木曜日午前)
東根 (東が丘1-7-14)	・筋トレとストレッチ(第1火曜日午後) ・歌をうたって元気になろう(第3金曜日午後)

*2 手芸用の紙ひもで小物を作る

大人の学び講座、新たな発見

めぐるシティカレッジ



☎めぐるシティカレッジ振興会事務局

(生涯学習課生涯学習係内、☎5722-9316、☎3715-3099)

めぐるシティカレッジは、区民の生活や文化に寄与することを目的とした生涯学習の講座です。6年度は通年制です。講座内容など詳細は、募集要項(総合庁舎本館5階生涯学習課、地区サービス事務所(東部を除く)、住区センター、社会教育館、図書館などで配布)または、同事務局☎(コード②)をご覧ください。

時4月～7年1月(8月を除く)の原則隔週土曜日14:00～16:00(全14回)

場中央町社会教育館(中央町2-4-18)ほか

定各50人(抽選)

¥1講座20,000円

※①と④の講座は、別途イヤホン・ガイド使用料1,500円

申同事務局☎(コード②)、ハガキ・FAX・Eメール(希望講座①～④のいずれか、住所、氏名(ふりがな)、電話、Eメールアドレスを記入)で、3月1日(消印有効)までに、めぐるシティカレッジ振興会事務局(〒153-8573目黒区役所生涯学習課内(住所不要)、☎3715-3099、✉megurocc1995@gmail.com)へ



②



講座名	内容ほか
①目黒学パート30 「川と橋をめぐって」	地域や人・物を結ぶ橋。動脈となり、文明を生み出した川。共に歴史の変遷に関わってきた川と橋について、現地実習を織り交ぜながら考察する。 師元岩手大学教授 山崎憲治氏ほか
②いま、地球で何が起きているのか	人新世という時代名称が提唱されている今、私たちは、地球環境、情報化社会の変化のただ中にある。これらの実態を認識し、生きる指針を探る。 師東京都立大学名誉教授 堀信行氏ほか
③江戸時代の思想と現代	さまざまな思想が誕生し、互いに影響しながら衰退・発展を遂げた江戸時代。当時の思想家、人々は何を考えたのか。日本の近代化、現代に与えた影響を考える。 師東洋文化研究家 森慎一郎氏ほか
④見て回る江戸・東京	東京を見て回ることで、江戸の面影を追憶し、東京の将来を展望することをベースに、武蔵野も含め、忠臣蔵、戦跡、水害などの視点から考察する。 師東洋大学京北中学高等学校教諭 佐藤洋氏、元桜美林大学講師 生井貞行氏ほか