



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

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
●対象者は原則区内在住・在勤・在学者
●1人1枚1講習(コース・行事)

申込先に所在地がない場合の宛先
〒153-8573
目黒区役所(住所不要)
〇〇〇〇課(申込先の宛先)

講演・講習

高齢者センター講演
「認知機能面からのフレイル予防」

時5月13日(土)10:00~11:00
場高齢者センター(目黒1-25-26 田道ふれあい館内)
内フレイル(虚弱)予防のため、体を動かすことと、脳で考えることを組み合わせたトレーニング(実技なし)ほか
師順天堂東京江東高齢者医療センター理学療法士 國枝洋太氏
対60歳以上の区内在住者。高齢者センター利用登録が必要
定50人(先着)
申5月1日から、電話で、高齢者センター(☎5721-2291)へ。窓口申し込み可

暮らしとハーブ講座
「腸活~腸内の自然治癒力を高めましょう」

時5月24日~7月5日の隔週水曜日 19:00~20:30(全4回)
場中小企業センター(目黒2-4-36 区民センター内)
師ハーブセラピスト 伊藤日出子氏
対女性で区内在住の勤労者・在勤者
定20人(先着)
¥材料費など8,800円
申5月1日から、FAX・Eメールに、記入例1~4を書いて、中小企業センター・勤労福祉会館(☎3711-1135、☎3711-1284、✉info@megurokuchushokigyocenter.jp)へ

まち歩きボランティアガイド養成講座

時5月25日(木)、6月8日(木)13:30~16:30(全2回)。実地研修あり
場下目黒住区センター(下目黒2-20-19)
定20人(抽選)
¥保険料など500円(協会会員は300円)
申申込先HP(コード①)、ハガキ・FAX・Eメール(記入例1~5を記)

入)で、5月12日(必着)までに、めぐる観光まちづくり協会(〒153-0051上目黒2-1-3 中目黒GT内、☎5722-6850、☎5722-6891、✉meguro@meguro-kanko.com)へ

読み聞かせボランティア活動のための講座

時5月25日(木)、6月1日(木)・22日(木)14:00~16:00(全3回)
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)ほか
師JPIC読書アドバイザー 児玉ひろ美氏
定20人(抽選)
申往復ハガキに、記入例1~4と読み聞かせ活動経験の有無、読み聞かせへの思いを書いて、5月15日(必着)までに、八雲中央図書館サービス係(〒152-0023八雲1-1-1 区民キャンパス内、☎5701-2795)へ

子 小学5年生の理系入門

時5月27日~7月22日の隔週土曜日 10:00~12:00(全5回)
場めぐる学校サポートセンター(中目黒3-6-10)ほか
内理系分野への好奇心を育む学習
師株式会社マスチャンネルほか
対小学5年生
定18人(抽選)
¥教材費など1,000円
申区HP(コード②)、ハガキ(記入例1~4と学校名を記入)で、5月9日(必着)までに、青少年プラザ(〒153-0061中目黒2-10-13 中目黒スクエア内、☎5721-8575)へ。窓口申し込み可

消費生活講座
「楽しく体験!スマホ安全教室」

時①5月24日(水)②5月31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への気を付け方やネット通販を安全に、上手に利用するポイント
師一般財団法人日本消費者協会派遣講師 鎌田伊津子氏

定各10人(抽選)
申区HP(コード③)、電話、FAX(記入例1~4、希望日程①または②を記入)で、5月10日(必着)までに、消費生活センター(☎3711-1133、☎3711-5297)へ

消費生活講座
「だましの手口を知って悪質商法から身を守る」

時6月7日(水)14:00~15:40
場消費生活センター(目黒2-4-36 区民センター内)
内悪質業者の巧妙な手口にだまされる心理を解説し、対策を考える
師立正大学心理学部教授 西田公昭氏
定40人(先着)
申区HP(コード④)、電話、FAX(記入例1~4、保育<1歳以上の未就学児=3人程度>希望者は子どもの③⑤を記入)で、5月1~29日に、消費生活センター(☎3711-1133、☎3711-5297)へ

在宅福祉サービスセンター協力会員募集

時5月31日(水)9:00~12:00
場総合庁舎別館4階目黒区社会福祉協議会
内車椅子の操作方法を学び、地域活動に参加する
師理学療法士 山本奈津子氏
定10人(先着)
申専用HP(コード⑤)、電話、FAX(記入例1~5を記入)で、5月2~24日に、目黒区社会福祉協議会在宅福祉サービスセンター(☎3714-2841、☎3711-4954)へ

子 スコアレ家庭教育講座
「子どもの心に自信を育てる~大切な自己肯定感」

時6月1日(木)10:00~11:30
場八雲住区センター(八雲1-10-5)
対0歳~高校生の保護者
定25人(先着)
¥受講料など1,000円 後援 目黒区
申専用HP(コード⑥)、電話で、スコアレ家庭教育振興協会(大塚☎080-6583-2053)へ

地域サークル講座
「Enjoy!クラシックギター~基礎から合奏までを楽しむ」

時6月7~28日の毎週水曜日18:30~20:30(全4回)
場緑が丘文化会館別館(緑が丘2-7-20)
師日本教育ギター連盟関東学校指導部長 小田川欣子氏

対クラシックギターを持参できるか
定20人(抽選)
申区HP(コード⑦)、電話、ハガキ・FAX(記入例1~5、保育<2歳以上の未就学児=抽選4人>希望者は子どもの③⑤⑥を記入)で、5月16日(必着)までに、緑が丘文化会館(〒152-0034 緑が丘2-14-23、☎3723-8741、☎3723-2187)へ

発達サポーター育星(いくせい)講座(基礎a)

Table with 2 columns: 日程, テーマ. Rows include dates from 6/7 to 12/6 and topics like special support education, child development, and understanding of disabilities.

時9:30~11:30
場中目黒住区センター(中目黒2-10-13 中目黒スクエア内)

師明星大学教授 星山 麻木氏(右写真)

定50人(抽選)
申電話、Eメール(記入例1~4、Eメールアドレス、希望日程①~⑥のいずれか<複数可>を記入)で、6月1日までに、発達障害支援拠点ぽると(☎6412-7151、✉porto-moushikomi@outlook.jp)へ



地域サークル講座
「茶道の楽しみ表千家~初心者から学べる茶道」

時6月9日~9月8日(8月11日を除く)の第2・4金曜日10:00~12:00(全6回)
場目黒本町社会教育館
内椅子とテーブルで気軽に始められる茶道に親しむ
師表千家講師 丸田弘美氏
定12人(抽選)
¥教材費2,500円
申区HP(コード⑧)、電話、ハガキ・FAX(記入例1~4と年代を記入)で、5月25日(必着)までに、目黒本町社会教育館(〒152-0002目黒本町2-1-20、☎3792-6321、☎3792-5247)へ

子 クリエイターズプロジェクトめぐろ

時6月11日~6年3月17日の原則第2・3・4日曜日14:00~16:00(全25回)
場青少年プラザ
内ダンスで交流を深め、振り付けなどを自分たちで考え、舞台演出や制作、発表の仕方を体験する
対小学4年~中学生
定20人(抽選)