



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)
〇〇〇〇課(申込先の宛先)

講演・講習

高 高齢者センター講習会「らくらくスマートフォン講習会」「スマホアプリ講座」

1 らくらくスマートフォン講習会
時9月4日(月)・5日(火) ①10:00~12:00 ②13:30~15:30

内スマートフォンの基本操作。講習会用のスマートフォンを使用

師NPO法人竹箒の会

定各10人(抽選)

2 スマホアプリ講座

時9月6日(水)・7日(木) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00(各全2回)

内アプリのインストール方法や使い方ほか。スマートフォンを持参
師NPO法人防災コミュニティネットワーク

定各15人(抽選)

12 共通

場高齢者センター(目黒1-25-26 田道ふれあい館内)

対60歳以上の区内在住者。参加には高齢者センター利用登録が必要
申電話で、8月15~19日に、高齢者センター(☎5721-2291)へ。窓口申し込み可

高 介護予防教室「お口と食の健康教室」

時9月6~27日の毎週水曜日13:30~15:30(全4回)

場目黒区歯科医師会館(中央町2-13-11)

内オーラルフレイル(口の虚弱)予防につながる講話や口と全身の体操、栄養摂取のポイントほか

定15人(先着)

対65歳以上の区内在住者で、医師から運動を制限されていないかた
申8月16日から、電話で、介護保険課介護予防係(☎5722-9608、☎5722-9716)へ

地域サークル講座「中高年のためのダンス講座」

時9月14日~10月26日の毎週木曜日(10月5日を除く)10:00~12:00(全6回)

場中央町社会教育館

師地域活動団体子りすの会 藤井友美氏(右写真)



定20人(抽選)

対おおむね40歳以上

¥保険料220円

申区HP(コード①)、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、9月4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

実用書道教室(初級)

時9月14日~12月15日 ①毎週木曜日10:00~12:00 ②毎週金曜日13:30~15:30(各全10回)

場シルバー人材センター書道教室(下目黒2-20-19 下目黒住区センター内)

内実用に役立つ書道(小筆使用)

対高校生以上

定各15人(先着)

¥教材費など20,000円

申電話、FAX・Eメール(記入例1~5、希望曜日①または②を記入)で、8月16~29日に、目黒区シルバー人材センター(☎5721-2593、☎5721-2594、✉me gu12@sjc.ne.jp)へ

家族のための勉強会・談話会「発達障害と不登校~いくつかのケースから考える」

時9月16日(土)10:00~11:45
場東山住区センター(東山2-24-30)

内講義、質疑応答、談話会

対発達障害のあるかたの家族

定20人(先着)

申電話、Eメール(記入例1~4、対象者との関係を記入)で、8月16日~9月13日に、発達障害支援拠点ぽると(☎6412-7151、✉portomoushikomi@outlook.jp)へ

子 音大生と一緒に音楽をつくらう!

時9月18日(祝)13:00~16:00
場東京音楽大学(上目黒1-9-1)

内作曲家や音大生と一緒に曲づくり
師フルート奏者 デッタ・ダンフォ

ード氏ほか

対区内在住の小学生と保護者(小学生のみの参加も可)

定30組程度(先着)

後援 目黒区

申8月16日から、専用HP(コード②)で申し込み



問東京音楽大学連携センター(☎080-4802-9599)

桜守ボランティア養成講座

時9月23日(祝)・11月11日・6年2月10日・3月9日の土曜日10:00~11:30(全4回)

場駒場野公園

内桜の保全活動について学ぶ。9月23日は桜の樹木診断体験(荒天時は9月30日に延期)

師NPO法人東京樹木医プロジェクト

対高校生以上

定10人(抽選)

申往復ハガキに、記入例1~5を書いて、9月6日(必着)までに、駒場野公園自然観察舎(〒153-0041 駒場2-19-70、☎3485-1754)へ

子 文化庁伝統文化「いけ花・茶の湯」親子教室

コース	①いけ花	②茶の湯
日時	9月30日・10月21日・11月25日・12月16日・6年1月13・27日の土曜日10:00~11:30(全6回)	
会場	総合庁舎本館地下1階第17会議室ほか	総合庁舎本館1階E会議室ほか
定員	各12組(抽選)	
費用	花代など1組6,600円	茶菓子代など1組4,800円
申込先	遠山(〒152-0004 鷹番3-4-4、☎☎共通3716-3644)	二ノ宮(〒153-0064 下目黒3-11-10、☎3711-6623、☎3711-6622)

対小学生と保護者

共催 目黒区

申ハガキ・FAXに、記入例1~4、希望コース①または②、子どもの3と学校名・学年を書いて、8月29日(必着)までに、各申込先へ

子 よこそプレパパ・プレママさん!

時毎月第3土曜日13:30~15:00
場子育てサロンココロ(柿の木坂2-27-21)

内抱っこや着替えなどの赤ちゃんの世話体験、産後のかたとの交流、おもちゃ作りほか

対妊娠中のかたと同伴者

定各6人(先着)

後援 目黒区
申開催日の3週間前から、申込先HP(コード③)、電話で、子育てサロンココロ(☎6421-1122)へ



子 ポニー教室

時10~12月の毎週火~日曜日で参加できる日の15:00~17:00

場碑文谷公園こども動物広場

内ポニーの世話、乗馬体験ほか

対小・中学生

定145人(抽選。中学生15人以内)

¥参加費2,400円

申往復ハガキに、記入例1~3と学校名・学年、参加経験の有無、保護者の3、緊急連絡先を書いて、8月31日(必着)までに、碑文谷公園こども動物広場(〒152-0003 碑文谷6-9-11、☎3714-1548)へ。窓口申し込み可。障害のあるかたは申し込み前にご相談ください

パソコン教室

講座名	日時	費用
初めてのパソコン	9月4日(月)~8日(金)9:30~12:30(全5回)	受講料など16,650円
かんたんに出来るホームページ	9月4日(月)~7日(木)13:30~16:30(全4回)	受講料など15,300円
エクセル応用	9月16日~10月21日の毎週土曜日9:30~12:30(全6回)	受講料など20,310円
ワード応用	9月16日~10月21日の毎週土曜日13:30~16:30(全6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



催し物

高齢者センター「納涼祭」

時8月26日(土)10:00~16:00
場高齢者センター(目黒1-25-26 田道ふれあい館内)

内自主サークルによる舞台発表ほか
問高齢者センター(☎5721-2291)。希望者は当日会場へ

秋の鳴く虫観察

時9月10日(日)18:30~20:00。荒天時は9月24日に延期

場駒場野公園

内夜の公園で秋の鳴く虫を観察

定10人(抽選。小学生以下は保護者同伴)

申往復ハガキに、記入例1~5、同伴者の3を書いて、8月30日(必着)までに、駒場野公園自然観察舎(〒153-0041 駒場2-19-70、☎3485-1754)へ



シェイクスピア「テンペスト」

時9月16日(土)・17日(日)・18日(祝)14:00開演(13:30開場)

場ウディシアター中目黒(上目黒2-43-5)

〈演劇公演〉魔法に満ちた島で繰り広げられる、報復と愛の物語