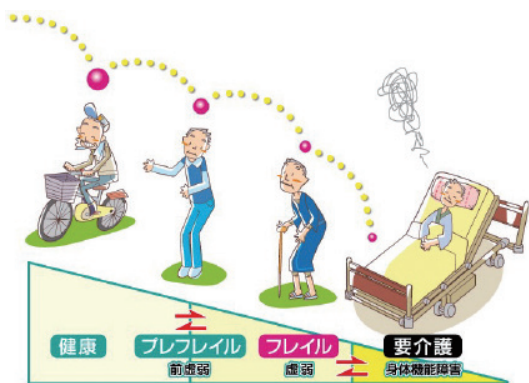


はじめてますか？ フレイル予防で健康長寿！

フレイルとは、加齢にともない心身の機能が低下した虚弱の状態です。そのままにしているとさらに悪化し、介護が必要な状態に進む可能性があります。

フレイルは早めに適切な予防と対策を行えば、元の健康な状態に戻せる可能性のある時期でもあります。早めに気づいてフレイル予防に取り組むことで、健康寿命を延ばすことができます。



出典:東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢
作成 葛谷雅文. 日老医誌 2009より引用改変

① 気づく！

フレイル予防は元気な時から取り組むと効果的です。まずは、ご自分の生活や環境を振りかえる機会を持ちましょう！



おすすめのフレイル予防

- ・フレイルチェック会 (P 1)
- ・フレイル予防講演会 (P 1)
- ・短期集中予防サービス (P 3)
(要支援1・2もしくは基本チェックリスト該当の方)



② 始める！

健康長寿のために大切な3つの柱、それは「運動」「食事」「社会参加」とされています。この3つの柱は互いに関連しており、バランスよく取り組むことが重要です。

興味のある介護予防教室等に参加して、フレイル予防を始めましょう！



おすすめのフレイル予防

- ・めぐろ手ぬぐい体操活動拠点 (P 2)
- ・椅子トリムdeフレイル予防 (P 3)
- ・シニアの部活 (P 4)
- ・ひざの痛み予防講習会 (P 5)
- ・お口と食の健康教室 (P 5)
- ・脳とからだのいきいき教室 (P 5)



③ 続ける！

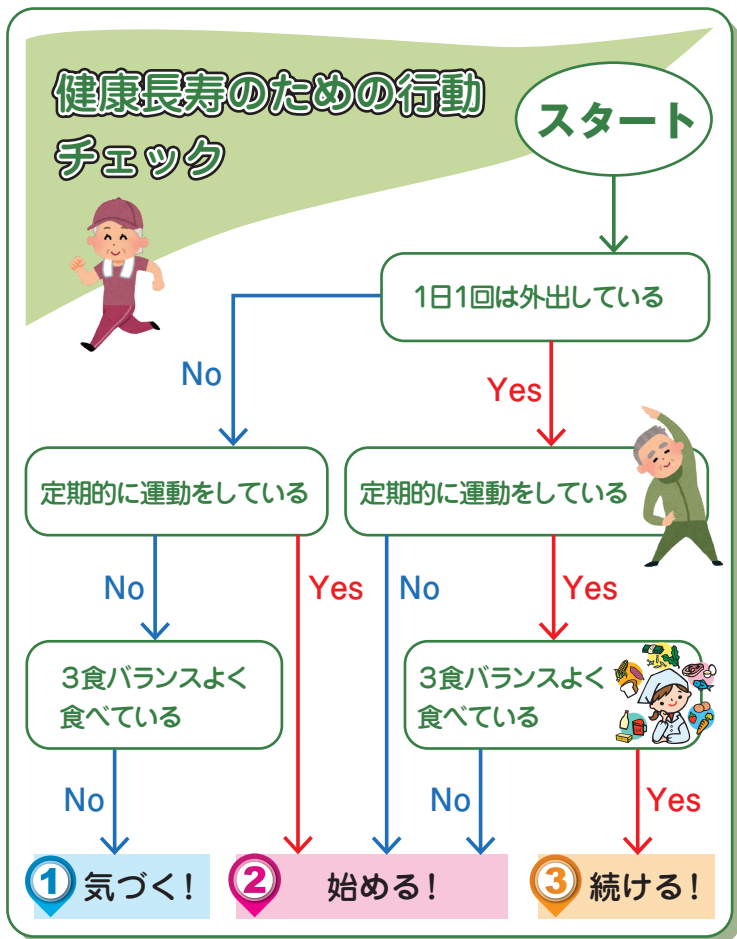
素晴らしいです！介護予防、認知機能低下予防には社会参加の取り組みが効果的です。

今の取り組みを継続するために、一緒に活動する仲間を増やしましょう！



おすすめのフレイル予防

- ・フレイルサポーター養成講座 (P 1)
- ・シニア健康応援隊メンバー養成講座 (P 2)
- ・シニアの部活 (P 4)
- ・自主グループ支援 (P 6)



フレイル予防プロジェクト
めぐろ手ぬぐい体操とは
基本チェックリストに該当のかた
または要支援(1・2)のかた
要支援(1・2)・要介護(1・5)の認定を受けていないかた
要介護(1・5)の認定を受けていないかた
65歳以上の区民ならどなたでも参加可能
自主グループ支援
会場所在地一覽表
地域包括支援センター

フレイル予防プロジェクト

健康長寿を目指してフレイル予防に取り組みませんか

フレイル（虚弱）を予防するためには、フレイルの兆候に早めに気付くことが大切です。定期的（半年～1年に1回）に「フレイルチェック会」に参加して、健康長寿を目指しましょう！

ドミノ倒しにならないように！



～社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です～

出典:東京大学 高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」、飯島勝矢、田中友規ら(Tanaka T, Iijima K, et al. GGI 2022)

フレイルチェック会

65歳以上の区民ならどなたでも

申込み…区報掲載日から**介護予防係(5722-9608)**へお電話で。

先着

フレイルの状態をチェックシートや測定機器を使って確認します。フレイルサポーター（区民ボランティア）がフレイル予防のヒントもお伝えします！



開催日程 **先着**

会場	日程	曜日	時間	定員	区報掲載(予定)
中目黒GTプラザホール	4月12日	水	午後2時～4時	15	5年3月15日
鷹番住区センター	6月28日	水	午後2時～4時	15	5年6月1日
区営青葉台一丁目アパート集会所	9月1日	金	午後2時～4時	10	5年8月1日
高齢者センター	12月25日	月	午後2時～4時	15	5年11月15日
緑が丘文化会館	1月26日	金	午後2時～4時	15	5年12月15日
碑住区センター	2月21日	水	午後2時～4時	10	6年1月15日

フレイルサポーター養成講座

全2回 ボランティア系

抽選

フレイルサポーターは、フレイルチェック会を通して、フレイル予防の普及啓発を行うボランティアです。フレイルチェック会での活動デビューを目指して、フレイル予防の知識と測定の技術を習得します。



会場	日程	曜日	時間	定員	区報掲載(予定)
高齢者センター	6月15日・16日	木・金	午後1時～4時	15	5年4月1日

※申込み…5月17日フレイル予防講演会の会場にて申込みの受け付けを開始します。

※フレイルサポーター養成講座受講をご希望の方は、5月17日の「フレイル予防講演会」にご参加ください。

フレイル予防講演会

申込み…区報掲載日から**介護予防係(5722-9608)**へお電話で。

先着

健康長寿を目指すためのフレイル予防の秘訣を学びます。フレイルチェックについて、また、フレイルサポーターの取り組みもご紹介します。

会場	日程	曜日	時間	定員	区報掲載(予定)
めぐろパーシモンホール	5月17日	水	午後1時30分～3時30分	100	5年4月1日



めぐろYouTubeチャンネル
めぐろ手ぬぐい体操

目黒区介護予防マスコット
シジュウカラの
「しじゅちゃん」



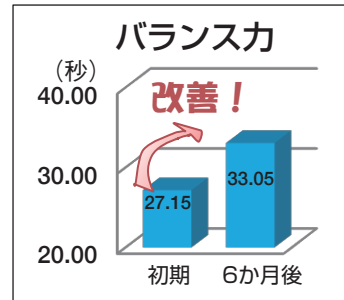
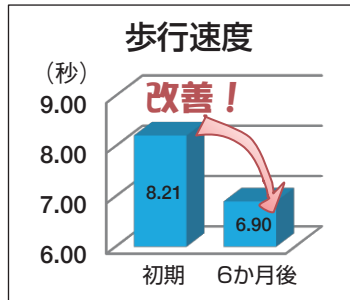
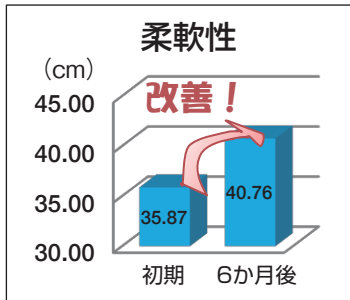
めぐろ手ぬぐい体操

めぐろ手ぬぐい
体操とは

めぐろ手ぬぐい体操とは、高齢期に必要な運動を総合的に取り入れた、目黒区のオリジナル体操です。「転倒・ふらつき」「猫背」「むせこみ」など高齢者の特徴をふまえて考案されており、足腰とお口を丈夫にする体操です。手ぬぐいと椅子があればどこでもできます。

めぐろ手ぬぐい体操の効果

下の図は、めぐろ手ぬぐい体操活動拠点（週1回実施）参加者の体力測定結果です。



シニア健康応援隊メンバー養成講座

【週1回 全7回】 ボランティア系

シニア健康応援隊とは、フレイル予防・介護予防の知識や「めぐろ手ぬぐい体操」を学び、地域の健康づくりや介護予防の輪を広げる介護予防リーダー（ボランティア）です。めぐろ手ぬぐい体操活動拠点の運営を中心に様々な介護予防活動を行います。シニア健康応援隊としての活動は、あなた自身の介護予防・健康づくり・社会参加にも役立ちます。

会場	日程・曜日	時間	定員	区報掲載(予定)
目黒区総合庁舎他	9月7日～11月2日(木)	午後2時～4時15分	30	5年8月1日

めぐろ手ぬぐい体操活動拠点（住民主体の通いの場）

シニア健康応援隊メンバー養成講座を卒業した介護予防リーダーが運営する拠点です。めぐろ手ぬぐい体操を中心に、原則週1回活動しています。

いつからでも参加可能ですが、会場が満員の場合をご参加いただけません。

介護予防係 (5722-9608) にお問合せください。

名称	会場	曜日	時間	定員
青葉台おきらく会 手ぬぐい体操青葉台 ぐんぐんのびのび手ぬぐい体操	区営青葉台一丁目アパート集会所	第1木 第2・3木 第4木	午前	15人
「元気いちばん」の会	区営清水町アパート2階集会室	火	午後	10人
手ぬぐい体操なかめぐろ	特別養護老人ホーム中目黒	月	午前	20人
さん9倶楽部手ぬぐい体操	さんホーム目黒	木	午後	20人
めぐろ楽々体操くらぶ	平町老人いこいの家	水	午後	15人
手ぬぐい体操鷹番	鷹番会館(鷹番一・二丁目町会)	金	午後	10人
手ぬぐい体操東が丘	特別養護老人ホーム東が丘 ほか	月	午後	15人
手ぬぐい体操東山	特別養護老人ホーム東山 ほか	火	午前	12人
碑文谷さわやかクラブ	区営碑文谷アパート集会所	火	午後	12人
手ぬぐい体操らくらく田道	田道老人いこいの家	第1・3木	午後	10人
手ぬぐい体操こぶしえん	こぶしえん	木	午後	30人



基本チェックリストに該当のかた、または要支援(1・2)のかた

生活機能向上と
生きがい支援・自己実現系

短期集中予防サービス

申込み…随時、担当の地域包括支援センターで相談を受け付けます。まずは、お電話してください。

対象：地域包括支援センターで面談により実施する基本チェックリストに該当し、サービス事業対象者に認定されたかた及び、要支援1または要支援2の認定をお持ちのかた。

コロナ禍で外出の機会や人との交流が減ったことで、体力や認知機能が低下し、フレイルになる高齢者が増えています。しかし、フレイルになっても適切な対策を行えば、元気な状態に戻ることも可能です。

短期集中予防サービスは、こころとからだ弱って生活機能が低下してしまったかたが、3か月間集中的に専門職の支援を受けることで、「また元気になる」ためのきっかけづくりとなるコースです。

※ケアマネジャーによるケアプラン作成が必要です。

【通所・グループ型】 “できる” を応援Let'sトライ！ **【週1回 全12回】** (毎月初めから利用できます。)

仲間と一緒に3ヶ月間、日々の暮らし方を見直しながら、健康で自立した生活を取り戻すために専門職が支援するコースです。修了後も健康的な食事・運動・社会参加を続けることで、自分らしい生活が送れるようになります。

定員10人 1回120分 利用料1,800円 (開始約一週間前に体験説明会があります)

ノアスタジオ都立大学「ANNEXst」	毎週月曜日	午後2時から4時
区営青葉台一丁目アパート集会所	毎週火曜日	午前9時30分から11時30分



【通所・個別型】 接骨院・整骨院で筋トレ

【週2回 全28回】

地域の接骨院・整骨院に通い、柔道整復師が介護予防に効果的なトレーニングを紹介・指導し、自分らしい生活を取り戻すためのコースです。

1回60分 利用料4,200円

【訪問型】 自宅で筋トレ

【週1回 全12回】

介護予防教室への通所が困難なかたに、地域の柔道整復師がご自宅にお伺いして、生活機能の向上に効果的なトレーニングを紹介・指導し、自分らしい生活を取り戻すためのコースです。

1回60分 利用料 無料

65歳以上で要支援(1・2)・要介護(1~5)の認定を受けていないかた

※原則1年に1回のみ参加できます。

申込み…区報掲載日から**介護予防係(5722-9608)へお電話で**。参加費無料。

椅子トリム de フレイル予防

先着

【週1回 全8回】 運動系

トリム体操は、心身ともにバランスのとれた健康づくりを目指す体操です。この教室では、椅子を使用して無理なくできる体操をテキストに沿って行うので、教室修了後も体操が継続できるようになります。フレイル予防の講話とコミュニケーションタイムの時間もあり、仲間づくりにもつながります。

会場	日程	曜日	時間	定員	区報掲載(予定)
自由が丘住区センター	5月15日~7月3日	月	午前10時~ 11時30分	12	5年4月1日
不動住区センター	5月16日~7月4日	火		10	
上目黒住区センター	5月19日~7月7日	金		15	
東山社会教育館	5月18日~7月6日	木	午後1時30分~3時	15	
大岡山西住区センター	11月20日~1月22日	月	午前10時~ 11時30分	15	5年10月15日
不動住区センター	11月21日~1月16日	火		10	
中央町社会教育館	11月17日~1月19日	金		15	
月光原住区センター	11月29日~1月24日	水	午後1時30分~3時	15	



シニアの部活

要介護(1~5)の認定を受けていないかた

コース修了後には、週1回活動できる

【週1回 全16回】
介護予防を続ける『仲間づくり』系

『運動グループづくり』のための2つのコース

【共通の項目】

[対象] 60歳以上、医師から運動を止められていないかたで要介護1~5の認定を受けていない、今年度初めて参加する区民

[参加費] 無料 [内容] 1回120分/週 全16回 [定員] 各15人 ※目黒中央の家は12人

[申込み] 体験・説明会の場でコースの申込みを受け付けます。【事前申込み制・先着順】

まずは、体験・説明会にお申込みください。募集はめぐろ区報でお知らせします。

※お身体の具合によってご参加いただけない場合があります。

めぐろ手ぬぐい体操グループづくりコース

仲間と無理なくできる運動と、お口の健康やシニアの栄養等を学び、学生時代の「部活動」のようにみんなで運動を楽しく続けてみませんか。介護予防について総合的に学びめぐろ手ぬぐい体操グループづくりをめざします。



会場	体験・説明会	日程	曜日	時間	区報掲載(予定)
八雲住区センター	5月23日	5月30日~9月12日	火	午後2時~4時	5年5月1日
菅刈住区センター	5月25日	6月1日~9月14日	木	午前9時30分~11時30分	
月光原住区センター	5月26日	6月2日~9月22日	金	午後1時30分~3時30分	
田道住区センター三田分室	5月31日	6月7日~9月20日	水	午後2時~4時	
五本木住区センター (さくらプラザ内)	6月2日	6月9日~9月29日	金	午前9時30分~11時30分	

脳に効く！ウォーキンググループづくりコース

認知機能低下について理解し、予防に大切な記憶力・計画力・注意分割力を鍛えるだけでなく、シニアに大切な介護予防の知識と認知機能低下予防に効果的なウォーキングの技術を学び、ウォーキンググループづくりをめざします。



会場	体験・説明会	日程	曜日	時間	区報掲載(予定)
烏森住区センター	9月22日	9月29日~2月2日	金	午前9時30分~11時30分	5年9月1日
中目黒住区センター	9月27日	10月4日~1月31日	水	午後2時~4時	
目黒中央の家	9月26日	10月3日~1月23日	火	午後1時30分~3時30分	
セントラルフィットネス クラブ自由が丘	9月27日	10月4日~1月24日	水	午前10時~12時	
碑住区センター	9月29日	10月6日~2月9日	金	午前9時30分~11時30分	

要介護(1~5)の認定を受けていないかた

65歳以上の区民ならどなたでも参加可能

申込み…区報掲載日から**介護予防係(5722-9608)へお電話で**。参加費無料。

ひざの痛み予防講習会

先着

【週1回 全2回】運動系

足の筋肉を鍛えてひざの安定化を図り、痛みを予防する方法を講話と実践で学びます。

会場	日程	曜日	時間	定員	区報掲載(予定)
GTプラザホール	6月1日, 8日	木	午後1時30分 ～3時	30	5年4月1日
区営青葉台一丁目アパート集会所	7月13日, 20日	木		12	5年6月15日
原町住区センター	10月19日, 26日	木		15	5年9月15日
中根住区センター	11月13日, 20日	月		25	5年10月15日
上目黒住区センター	1月18日, 25日	木		25	5年12月1日
東根住区センター	2月14日, 21日	水		25	6年1月15日



お口と食の健康教室

先着

【週1回 全4回】口腔系

唾液の分泌を促したり、誤嚥性肺炎の予防になる口腔や全身の体操、栄養摂取のポイントを学びます。

会場	日程	曜日	時間	定員	区報掲載(予定)
高齢者センター	5月17日～6月7日	水	午後1時30分 ～3時30分	20	5年4月1日
中根住区センター	7月6日～27日	木		20	5年6月15日
歯科医師会館	9月6日～27日	水		15	5年8月15日
菅刈住区センター	10月6日～27日	金		12	5年9月15日
目黒区総合庁舎	11月28日～12月19日	火		15	5年10月15日
駒場住区センター	1月16日～2月13日	火		15	5年12月1日
目黒本町社会教育館	2月15日～3月7日	木		20	6年1月15日



脳とからだのいきいき教室

先着

【週1回 全8回】運動・脳トレ系

脳の活性化を促す運動や、ゲームの要素を取り入れた脳トレなどを行う、心も体も喜ぶ教室です。

会場	日程	曜日	時間	定員	区報掲載(予定)
鷹番住区センター	5月23日	火	午前10時～11時30分	15	5年4月1日
大岡山東住区センター	～7月11日		午後1時30分～3時		
目黒区総合庁舎	11月28日		午前10時～11時30分		5年10月15日
油面住区センター	～1月23日		午後1時30分～3時		



介護予防まるごと教室

先着

【月1回】運動・脳トレ系

老人いこいの家で、健康運動指導士等による体操や栄養・口腔の話を行いながら運動の習慣化を図り、あわせて脳の活性化を促すヒントを楽しみながらまるごと学びます。定員：各いこいの家ごと(10～20人程度)

時間：①午前(10:00～11:30)、②午後(1:30～3:00) 区報掲載：令和5年3月15日

老人いこいの家	回数	日程	老人いこいの家	回数	日程
駒場	10	5月～令和6年3月(8月休講)／第2水／①	月光原	11	5/10水, 令和6年1/10水／①
菅刈	10	5月～令和6年2月／第3水／①	向原	11	6月～令和6年2月, 3月／第1水／①
東山	10	5月～令和6年3月(8月休講)／第2火／②	碑	10	5月～令和6年1月(8月休講)／第4金／①
烏森	4	5/29月, 6/30金, 10/30月, 3/29金／①※	原町	10	令和6年2/16金, 3/22金／①
上二	6	6月～12月(8月休講)／第1水／①	平町	9	5月～令和6年3月(8月休講)／第3火／②
田道	11	5月～令和6年3月／第3火／①	中根	7	5月～令和6年2月(9月休講)／第4火／②
三田分室	9	6月～令和6年3月／第1水／②(令和6年1月休講)	自由が丘	9	6月～令和6年2月／第1金／①
下目黒	10	5月～9月・11月・12月／第2月／①	自由が丘	9	5/10水, 6/21水／①
不動	8	10月・令和6年1月～2月／第3月／①	自由が丘	9	7月～令和6年3月(8月・12月休講)／第2水／①
上目黒	10	5月～9月／第3金／②	宮前分室	10	5～10月, 令和6年1月～2月／第3木／①
中町	9	10月～令和6年2月／第3火／②	宮前分室	10	11/30木, 12/14木／①
五本木	6	5月～令和6年2月(8月休講)／第2水／①	八雲	10	5月～令和6年2月／第3木／①
鷹番	8	5月～11月(8月休講)／第1火／①	東根	10	5月～令和6年2月／第3木／①
		5月～12月／第3金／②			5月～令和6年3月(8月休講)／第2金／①

※烏森の6/30, 3/29は午前中10:30～12:00

65歳以上の区民ならどなたでも参加可能

申込み…区報掲載日から**介護予防係(5722-9608)へお電話**で。参加費無料。

オンラインでフレイル予防

先着

【週1回 全5回】運動・脳トレ系

会議アプリZoomを使用して、運動やフレイル予防について学びます。
また、オンラインに慣れていない方にも安心して参加していただけるよう、初回は会場での説明会を実施します。

オンライン操作説明会 会場・日時	オンライン通信 日程・時間	曜日	定員	区報掲載(予定)
高齢者センター 5月26日 午後1時30分～3時	6月2日～23日 午後2時～3時	金	15	5年4月15日
碑住区センター 11月15日 午後1時30分～3時	11月22日～12月13日 午後2時～3時	水	15	5年10月15日

自主グループ支援

申込み…随時、**介護予防係(5722-9608)へ** 費用無料。

めぐろ手ぬぐい体操(自主グループ)スタートアップ支援

「体操が体にいいのはわかるけど、一人では続かない…」
そう思ってあきらめていませんか？体操はみんなでやれば
楽しいから続けられるし、効果もアップします。目黒区では、
身近な仲間で「めぐろ手ぬぐい体操」をはじめたいグループ
に対して、立ち上げの支援をします。

下記の条件が整えば、DVDまたはテキストの提供、講師の
派遣などスタート準備のお手伝いをします。

- ◆ 3人以上で、週1回程度活動できるグループ
(老人クラブ・自治会・町会も歓迎です)
- ◆ 実施会場・椅子はご準備ください。



リハビリテーション専門職等派遣事業

リハビリテーション専門職等を派遣して、適切な運動内容や運営についての助言などを行います。また、新たに介護予防の自主活動を行おうとするグループに対しては立ち上げ支援を目的とした指導や助言を行います。

派遣対象となる団体 ※次に掲げる要件(主なもの)をすべて満たす団体。	専門職等	時間
(1) 週1回以上介護予防に関わる自主活動を行い、毎回の参加人数が概ね3人以上。	理学療法士 作業療法士 言語聴覚士等	2～3 時間 程度
(2) 利用者の過半数以上を区民が占める団体。		
(3) 主に、運動プログラムを実施している、またはこれから実施する予定である。		

地域介護予防活動助成金

対象となる団体からの申請に基づき、その活動の内容を審査し、助成を行います。

対象となる団体 ※(1)～(3)のすべてに該当する団体	対象となる活動 ※(1)(2)のいずれにも該当する活動	助成額
(1) 目黒区内に所在し、5人以上の団体である。	(1) 主に運動(1回当たり30分以上)を実施する。	年間 3万円 が限度
(2) 構成員の半数以上が65歳以上の区民である。	(2) 週1回程度の活動を、年間を通じて継続的に実施する。	
(3) 地域の住民等が誰でも参加できる団体である。		

出前講座

地域で定期的に活動している高齢者のグループに専門家を派遣し、脳トレ、低栄養、口腔機能低下予防、運動機能向上などを学びます。

対象となる団体	区内を主な活動拠点にしている地域活動団体等
会場・時間	会場は主催団体で確保してください 時間は1～2時間程度

支援
自主
グループ

会場所在地一覧表

老人いこいの家	所在地	会場	所在地	会場	所在地
駒場	駒場1-26-6	目黒区総合庁舎	上目黒2-19-15	東山社会教育館	東山3-24-2
菅刈	青葉台2-10-18	駒場住区センター	駒場1-22-4	中央町社会教育館	中央町2-4-18
東山	東山2-24-30	菅刈住区センター	青葉台2-10-18	目黒本町社会教育館	目黒本町2-1-20
烏森	上目黒3-44-2	烏森住区センター	上目黒3-44-2	緑が丘文化会館	緑が丘2-14-23
上二	上目黒2-10-4	田道住区センター	三田2-10-33	中目黒GTプラザホール	上目黒2-1-3
田道	目黒3-1-18	三田分室	三田2-10-33	めぐろパーシモンホール	八雲1-1-1
三田分室	三田2-10-33	不動住区センター	下目黒6-8-23	歯科医師会館	中央町2-13-11
下目黒	下目黒2-20-19	上目黒住区センター	祐天寺2-6-6	区営青葉台一丁目 アパート集会所	青葉台1-6-48
不動	下目黒6-8-23	五本木住区センター (さくらプラザ)	中央町2-4-8	区営清水町アパート集会所	目黒本町2-20-4
上目黒	上目黒4-18-15	鷹番住区センター	鷹番3-17-20	区営碑文谷アパート集会所	碑文谷2-7-8
中町	中町1-6-19	月光原住区センター	目黒本町4-16-18	高齢者センター	目黒1-25-26 田道ふれあい館内
五本木	五本木2-11-29	碑住区センター	碑文谷2-16-6	特別養護老人ホーム東山	東山3-24-6
鷹番	鷹番3-17-20	原町住区センター	南1-8-9	特別養護老人ホーム東が丘	東が丘1-6-4
月光原	目黒本町4-16-18	大岡山東住区センター	碑文谷3-15-5	特別養護老人ホーム中目黒	中目黒5-7-35
向原	目黒本町5-22-11	大岡山西住区センター	平町1-15-12	さんホーム目黒	目黒3-20-8
碑	碑文谷2-16-6	中根住区センター	大岡山1-37-2	こぶしえん	下目黒6-18-2
原町	原町2-2-14	自由が丘住区センター	自由が丘1-24-12	特別養護老人ホーム目黒中央の家	中央町2-32-23
平町	平町2-4-10	八雲住区センター	八雲1-10-5		
中根	大岡山1-37-2	東根住区センター	中根1-10-22		
自由が丘	自由が丘1-23-26	中根一丁目会議室	中根1-10-22		
宮前分室	八雲3-22-15	鷹番会館	鷹番2-17-9		
八雲	八雲1-10-5	ノアスタジオ都立大学 「ANNEXst」	中根1-2-17		
東根	東が丘1-7-14	セントラルフィットネスクラブ自由が丘	中根1-14-17		

地域包括支援センター案内

私たちも
応援します



保健師・看護師・社会福祉士・主任ケアマネジャーなどの専門職が配置されています。介護予防に関すること、健康長寿のために気になることなど、気軽にご相談ください。

地域で行われている介護予防の活動の場所やようす、効果的な介護予防の取組みなどをお知らせしたり、お身体の心配事など様々な相談をお受けしています。

名称	担当地域	所在地・電話番号
北部	駒場、青葉台、東山、大橋、上目黒1丁目1番・6-22番、2丁目46-49番 3丁目1-3番・6-44番、5丁目	大橋1-5-1クロスエアタワー9階 Tel03-5428-6891 fax03-3496-5215
東部	上目黒1丁目2-5番・23-26番、2丁目1-45番、3丁目4-5番、中目黒1-4丁目 5丁目1-7番・22-23番、三田、目黒1-3丁目、下目黒、目黒本町1丁目	上目黒2-19-15目黒区総合庁舎1階 Tel03-5724-8030 fax03-3715-1076
中央	上目黒4丁目、中目黒5丁目8-21番・24-28番、目黒4丁目、中町、五本木 祐天寺、中央町、碑文谷5-6丁目、鷹番	中央町2-9-13食販ビル2階 Tel03-5724-8066 fax03-5722-9803
南部	目黒本町2-6丁目、原町、洗足、南1-2丁目、碑文谷1-4丁目	碑文谷1-18-14碑小学校内南西側 Tel03-5724-8033 fax03-3719-2031
西部	南3丁目、平町、大岡山、緑が丘、自由が丘、中根、柿の木坂、八雲、東が丘	柿の木坂1-28-10 Tel03-5701-7244 fax03-3723-3432

令和5年4月発行

目黒区健康福祉部介護保険課介護予防係

目黒区上目黒2-19-15 電話03-5722-9608 Fax03-5722-9716