

元気あっぴシニアの部活

関介護保険課介護予防係(☎5722-9608、☎5722-9716)

無理なく続けられる運動や健康づくりのポイントなどを知り、仲間と一緒に楽しく自主的に活動することを目指します。まずは体験・説明会にお申し込みください。会場で参加申し込みを受け付けます。

- 内容** ●介護予防・フレイル(虚弱)予防のための運動・知識
●グループで自主的に活動を続けるための方法
- 対象** 区内在住の60歳以上で、医師から運動を止められていないかた(要介護1~5認定のかたを除く)

体験・説明会日時	会場・定員	コース日時(全16回)
① 7/1(木) 14:00~15:30	高齢者センター(目黒1-25-26 田道ふれあい館内)・15人(先着)	7/15~11/11(7/22・9/23を除く)の毎週木曜日 14:00~16:00
② 7/7(水) 14:00~15:30	原町住区センター(南1-8-9)・15人(先着)	7/21~11/17(8/11・11/3を除く)の毎週水曜日 14:00~16:00

体験・説明会の申し込み方法 電話で、下記①②の申込先へ

①奉優会 ☎3760-1610(月~土曜日9:00~17:00)

②セントラルスポーツ株式会社 ☎5543-1888(月~金曜日10:00~18:00)

往復ハガキには、返信用にも住所・氏名を書いてください

ハガキ・FAXの記入例

- 講座名など
- 郵便番号・住所
- 氏名(ふりがな)
- 電話・FAX番号
- 年齢
- 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て先
〒153-8573
目黒区役所(住所記入不要)
○○○○課(申込先の宛て名)

講演・講習

新時代の経営分析の実務(オンライン開催)

日時 6/24(木)・25(金)18:30~20:30(全2回) 内容 経営改善に役立つ知識・情報。会議アプリZoom(ズーム)で実施 対象 区内小規模事業者ほか 定員 50人(先着)

☎ハガキ・FAXに、記入例①~④、Eメールアドレスを書いて、6/16(必着)までに、産業経済・消費生活課中小企業振興係(〒153-0063 目黒2-4-36 区民センター内、☎3711-1134、☎3711-1132)へ

ボランティアティーチャー養成講座

日時 7/9(金)・16(金)・28(水)14:00~16:00(28日は17:00まで。全3回) 会場 中目黒住区センター(中目黒2-10-13 中目黒スクエア内) 内容 学校や地域などで行う福祉体験学習(車椅子・高齢者疑似体験)のボランティアを養成 対象 車椅子の操作経験があるかたほか 定員 10人(先着)

☎電話で、7/3までに、めぐろボランティア・区民活動センター(☎3714-2534、☎3714-2530)へ

子どものためのワークショップ~ダンスワークショップ

日時 7/20(火)14:00~16:00、7/21(水)・22(祝)11:00~13:00、7/23(祝)にミニ発表会を開催 会場 めぐろパーシモンホール(八雲1-1-1 区民キャンパス内) 講師 コンドルズ主宰 近藤良平氏 対象 小学3~6年生 定員 20人(先着) 費用 参加費2,000円

☎6/13から、ハガキ・Eメールに、記入例①~⑥、学校名・学年、ダンス経験の有無、保護者の☎とEメールアドレスを書いて、めぐろパーシモンホール事業課(〒152-0023八雲1-1-1 区民キャンパス内、☎5701-2913、☎dance@persimmon.or.jp)へ

情熱の踊り ~フラメンコに親しむ

日時 9/4(土)13:30~16:00 会場 めぐろパーシモンホール小ホール(八雲1-1-1 区民キャンパス内) 内容 フラメンコについての講演、体験・鑑賞 講師 小松原庸子スペイン舞踊団主宰 小松原庸子氏 定員 78人(抽選。未就学児入場不可) 費用 参加費1,000円 共催 目黒区芸術文化振興財団

☎往復ハガキに、記入例①~④を書いて、7/30(必着)までに、公益財団法人北野生涯教育振興会(〒153-0053五本木1-12-16、☎3711-1111)へ

催し物

夏のめぐろ能と狂言

日時 8/29(日)18:00開演(17:00開場) 会場 めぐろパーシモンホール大ホール(八雲1-1-1 区民キャンパス内) 演目 狂言「鍋八撥」ほか 出演 野村万作(狂言)ほか 料金 指定S席7,000円・A席6,000円・B席4,000円、自由席2,000円。未就学児は入場不可 チケット取り扱い めぐろパーシモンホールチケットセンター(☎5701-2904) 共催 目黒区教育委員会 園療の会(☎043-238-4808)

全国舞踊コンクールアンコール公演・児童舞踊合同公演

会場 めぐろパーシモンホール大ホール(八雲1-1-1 区民キャンパス内) チケット取り扱い めぐろパーシモンホールチケットセンター窓口。発売中 共催 目黒区芸術文化振興財団

〈全国舞踊コンクールアンコール公演〉

日程 6/12(土) 内容・時間 ①邦舞・児童舞踊部門=12:00開演②バレエ・現代舞踊部門=15:00開演③群舞・創作舞踊部門=18:00開演。開場は開演30分前 出演 各部門3位までの入賞者 料金 全席自由2,600円(当日券2,900円)

学生の皆さん! 夏休みにボランティア活動を やってみませんか



関めぐろボランティア・区民活動センター(☎3714-2534、☎3714-2530)

参加には、説明会への出席が必要です。

対象	小・中学生(区内在住・在学者)	高校・専門学校・大学生(区内在住・在学者)
説明会日時・会場	①7/3(土)14:30~15:30 ②7/7(水)16:30~17:30	③7/3(土)16:00~17:00 ④7/7(水)18:00~19:00
活動日	7/28(水)・30(金)・31(土)のいずれか1日と、7/24(土)~8/21(土)のうち1~3日	7/24(土)~8/21(土)のうち2~6日
内容	車椅子・高齢者疑似体験、点字体験、手話体験のいずれかを学び、区内福祉施設やボランティアグループなどで活動する	区内福祉施設、保育園・児童館、ボランティアグループなどで活動する
定員	60人(先着。小学1~3年生は保護者同伴)	100人(先着)
費用	保険料350円	

申し込み方法 申込用紙(めぐろボランティア・区民活動センター、住区センターで配布。目黒区社会福祉協議会ホームページ〈下コード〉から印刷可)を、郵送・FAX・Eメールで、6/24(必着)までに、めぐろボランティア・区民活動センター(〒153-0061中目黒2-10-13 中目黒スクエア内、☎3714-2530、☎vo-c@meguroshakyo-i.net)へ



〈児童舞踊合同公演〉

日時 6/13(日)14:30開演(14:00開場) 出演 児童舞踊団体・研究所16組 料金 全席自由2,000円 関東京新聞文化事業部(☎6910-2345)

お知らせ

めぐろ歴史資料館の臨時休館

設備点検のため、6/27(日)は休館します。 関めぐろ歴史資料館(☎3715-3571)

国民健康保険料の口座振替新規加入キャンペーン

新規で口座振替依頼書を提出し、保険料に未納のないかたを対象に、目黒区商店街商品券3,000円分を抽選で200人に進呈します。当選者は、賞品の発送をもって発表に代えさせていただきます。

☎口座振替依頼書(納付書送付時に同封。希望者に郵送可)を、7/9

(必着)までに、総合庁舎本館1階 国保年金課収納係(☎5722-9610)へ郵送または持参

国民健康保険料の通知書と納付書を6月中にお送りします

納付書は6月と11月の2回に分けて送付します。全期一括払いの納付書は6月分に同封します。 関国保年金課資格賦課係(☎5722-9810)

保健衛生

6月は蚊の発生防止強化月間

蚊(ボウフラ)の発生を防ぐために、不要なたまり水をなくし、やぶや草むらは定期的に手入れをしましょう。また、蚊は感染症を媒介することがあります。長袖の着用や虫よけ剤の使用などで、蚊に刺されないよう気をつけましょう。

関蚊の発生対策は生活衛生課環境衛生係(☎5722-9500)、感染症の相談は感染症対策課(☎5722-9896)