



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

パソコン教室

| 講座名 | 日時 | 費用 |
|-------------------|-----------------------------------|---------------|
| エクセル基礎 | 11月6日(月)～10日(金) 9:30～12:30(全5回) | 受講料など 17,310円 |
| パソコンの仕組みを理解し上手に使う | 11月6日(月)～9日(木) 13:30～16:30(全4回) | 受講料など 13,100円 |
| デジカメ・スマホ画像編集と活用 | 11月16日(木)・17日(金) 13:30～16:30(全2回) | 受講料など 7,100円 |
| かんたんに出来るホームページ | 11月20日(月)～23日(祝) 13:30～16:30(全4回) | 受講料など 15,300円 |

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(☎FAX 共通 6420-0235)へ

家事家計講習会

| 講習 | 日時 | 会場 | 定員 | 費用 |
|--------------------------|----------------------------------|--|----------|---------|
| ①見直そうお金の使いかた暮らしが楽に | ①11月8日(水) ②11月10日(金) 10:00～11:30 | 緑が丘文化会館(緑が丘2-14-23) | 各12人(先着) | 資料代500円 |
| ②どうする物価高 今こそ家計簿で生活の見える化を | 11月21日(火) 10:00～11:30 | 目黒方面(村山) ☎共通3714-1492、☒tokyo.dai4.meguro@gmail.com | 30人(先着) | 資料代500円 |

後援 目黒区教育委員会
 申申込先(コード①または②)、電話、FAX・Eメール(記入例①～④、①は希望日程①または②を記入)で、11月2日～開催日前日に、各問い合わせ先へ

特別養護老人ホームを知る会

時11月11日(土) 13:30～15:30
 場さんホーム目黒(目黒3-20-8)、中目黒ホーム(中目黒5-7-35)
 内講座「特養ホームで暮らすとは」

を受講後、2カ所の施設を見学
 定15人(先着)
 申電話で、11月2～8日に、中目黒ホーム(☎5704-3631、FAX5704-3635)へ

高齢者センター講習会

①シニア向けパソコン基礎講座～クリスマスカード作成
 時11月13日(月)・14日(火) ①10:00～12:00 ②13:30～15:30(各全2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)
 内パワーポイントなどを使って、写真等を入れたカードを作成
 対文字入力ができるかた
 定各7人(抽選)
 料教材費400円。USBメモリー(外付け記憶媒体)を持参(600円で販売あり)

申込期限 11月7日
 ②厚生中央病院シリーズ認定看護師講座
 時11月14日(火) 14:00～15:00
 場高齢者センター(目黒1-25-26 田道ふれあい館内)
 内糖尿病についての3つのポイント
 師厚生中央病院糖尿病看護認定看護師 大久保直樹氏
 定50人(先着)

③Androidスマートフォン講習会
 時11月27日(月)・29日(水) 10:00～12:00、13:30～15:30、11月28日(火) 10:00～12:00
 場高齢者センター
 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使用
 師NPO法人竹箒の会
 定各10人(抽選)
 申込期限 11月7日

①②③共通
 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11月1日から、電話で、各申込期限までに、高齢者センター(☎5721-2291)へ。窓口申し込み可

社会教育団体連絡会リーダー後継者育成研修会

時①11月19日(日) ②12月3日(日)

14:00～16:30
 場中央町社会教育館(中央町2-4-18)
 内家庭や職場、学校以外の第三の場所、サードプレイスとしての活動について学び、話し合う
 師放送大学教授 玉野和志氏
 定40人(先着)
 共催 目黒区教育委員会
 申電話、Eメール(記入例①～④と希望日①または②(複数可)、保育(2歳以上の未就学児=先着2人)希望者は子どもの③⑤⑥を記入)で、11月2～15日に、社会教育団体連絡会(齊藤 ☎080-2385-1268、✉soup@t08.itscom.net)へ

介護のプロから学ぶ 家族介護教室

時11月25日(土) ①10:00～12:00 ②14:00～16:00
 場さんホーム目黒(目黒3-20-8)
 内①排せつ・移動介助②食事・入浴介助
 対在宅で介護する家族・援助者ほか
 定各10人(先着)
 申電話、FAX・Eメール(記入例①③④と希望時間①または②(複数可)を記入)で、11月2～21日に、さんホーム目黒(☎6303-3137、FAX6303-1187、✉sunhome-mg@joy.ocn.ne.jp)へ

まちあるきボランティアガイド養成講座

時11月25日(土)、12月9日(土) 13:30～16:30(全2回)
 場不動住区センター(下目黒6-8-23)
 内ガイド活動を始めるために必要な役割ほか。実地研修あり
 定20人(抽選)
 料保険料など500円(めぐろ観光まちづくり協会会員は300円)
 申ハガキ・FAX・Eメールに、記入例①～⑤を書いて、11月13日までに、めぐろ観光まちづくり協会(〒153-0051上目黒2-1-3 中目黒GT、☎5722-6850、FAX5722-6891、✉meguro@meguro-kanko.com)へ

消費生活講座

①楽しく体験! スマホ安全教室
 時11月29日(水) 13:30～15:30
 場八雲住区センター(八雲1-10-5)
 内インターネット詐欺の注意点、インターネット通販の安全な利用法
 師一般財団法人日本消費者協会派遣講師 大野木美紀氏
 定10人(抽選)
 ②広告・表示ルールを知ってから選ぶ健康食品
 時12月1日(金) 14:00～15:45
 場消費生活センター(目黒2-4-36 区民センター内)
 内健康食品の種類や広告、

表示ルール、成分の調べ方
 師公益社団法人日本広告審査機構 倉本仁美氏
 定40人(先着)
 ①②共通
 申区(コード③または④)、電話、FAX(記入例①～④、②の保育(1歳以上の未就学児=先着2人程度)希望者は子どもの③⑤を記入)で、①は11月13日までに、②は11月2～30日(保育希望者は11月21日まで)に、消費生活センター(☎3711-1133、FAX3711-5297)へ

クリスマスに向けて～ワインの楽しみ方講座

時11月29日～12月13日の毎週水曜日 19:00～20:30(全3回)
 場中小企業センター(目黒2-4-36 区民センター内)
 師一般社団法人日本ソムリエ協会認定シニアソムリエ 鹿山雅弘氏
 対区内在住・在勤の20歳以上の女性
 定30人(先着)
 料試飲費など9,900円
 申専用(コード⑤)で、11月2～22日に、勤労福祉会館・中小企業センター(☎3711-1135)へ。窓口申し込み可



子 理数教育体験学習 なぞとき! 暗号解読大会

時12月2日(土) ①10:00～12:00 ②13:30～15:30
 場青少年プラザ
 内会場内に隠されたヒントを見つけて、グループで謎を解く
 師東京大学謎解き制作集団Another Vision
 対小学5・6年生
 定各24人(抽選)
 申区(コード⑥)、ハガキ(記入例①～④、学年、希望時間①または②を記入)で、11月10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

子 クリスマスイルミネーションの光のアルゴリズムを学ぼう

時①12月2日(土) ②12月9日(土) 10:00～12:00
 場緑が丘文化会館
 内LEDを虹色に輝かせる技術を体験し、アルゴリズムの考え方を学ぶ
 師PCN秋葉原 木下雄司氏ほか
 定各15人(小学4年～中学生を優先)