

高

シニアの部活

～めぐろ手ぬぐい体操グループづくり



問介護保険課介護予防係(☎5722-9608、☎5722-9716)

運動を週1回以上仲間と継続することが、介護予防・フレイル(虚弱)予防に効果があるといわれています。講座で出会った仲間とめぐろ手ぬぐい体操を週1回行う運動グループをつくり、修了後は自分たちで活動継続を目指します。まずは、体験・説明会にお申し込みください。詳細は区HP(コード①)をご覧ください。①



対60歳以上で、医師から運動を止められていない(要介護1～5のかたを除く)、今年度初めて参加する区内在住者
定各15人(先着)

会場	体験・説明会日時	講座日時(全16回)
特別養護老人ホーム 清徳苑 (目黒本町4-2-1)	8月18日(木) 13:30~15:00	9月1日~12月22日(11月3日を除く)の毎週木曜日13:30~15:30
☎8月1日から、電話で、東京都柔道整復師会目黒支部(☎3710-7256。8:30~20:00(12:30~15:30を除く)、ただし土曜日は8:30~13:00(日曜日、祝・休日を除く))へ		
緑が丘文化会館 (緑が丘2-14-23)	8月19日(金) 14:00~15:30	9月2日~12月23日(9月23日を除く)の毎週金曜日14:00~16:00
☎8月1日から、電話で、スポーツクラブルネサンス三軒茶屋24(☎070-4238-8125。10:00~19:00(日曜日、祝・休日を除く))へ		

介護予防自主グループの活動場所を探しています

室内に椅子を置いて、数人が両手を広げて運動でき、無料または低額な費用で貸していただける場所を探しています(週に一度、半日程度を想定)。該当の場所がありましたら、気軽に介護保険課介護予防係へお問い合わせください。

No.12 めぐりの日記

Megu's Diary

今月のおすすめスポット

おむすびカフェ米創庵

(目黒2-4-36 区民センター内)



夏真っ盛り。じりじりとした日差しの中、どこか涼しい場所に入りたい!と想着いたら、区民センターでカフェの文字を発見。夏限定のベリーベリーパフェを注文。甘酸っぱくて夏にぴったり!喉も渴いてたから、ピンクグレープフルーツのクリームソーダも合わせて頼んじゃった。次は、看板メニューのおむすびプレートも食べたいな。

めぐりのプロフィール

区内に住むインテリアコーディネーター。休日に目黒のまちを訪ね歩き、おすすめスポットを日記につづっている。

おむすびカフェ米創庵

営業時間は火~土曜日11:00~17:00。区内で弁当などの製造・販売・配達などを通じて、障害者の就労支援を行うNPO法人フードコミュニティ目黒のオリジナルブランド。

区内のおすすめスポットなどを日記形式で紹介する「めぐりの日記」。これまで掲載した情報は、区HP(コード②)でご覧になれます。

問広報課区報係(☎5722-9486、☎5722-8674) ②



心を込めたお別れに

問地域振興課庶務係(☎5722-9873、☎5721-7807)

セレモニー目黒(区民斎場)

詳細はこちら



通夜、告別式、繰り上げ初七日などが行える、区民のための葬儀専用式場です。交通の便が良く、落ち着いた雰囲気の中で葬儀が行えます。火葬施設はありません。

所在地 八雲1-1-9 区民キャンパス内
電話 ☎5701-3777(予約は24時間受け付け)
料金 葬儀式場・控室72,200円
利用できるかた

- 区に住民登録があったかたが亡くなり、その葬儀を行う
- 区に住民登録のあるかたが葬儀を主宰する

臨海斎場

詳細はこちら



故人をしのぶ告別の場にふさわしい、周囲の緑と調和した落ち着いた施設です。葬儀と火葬が行えます。

所在地 大田区東海1-3-1
電話 ☎5755-2833(8:30~17:00)。予約など詳細は、区HP(コード④)をご覧ください。お問い合わせください

料金(区民の場合)

- 葬儀式場・控室10万円 ●火葬料4万円(12歳以上)
- 待合室2万円 ●ひつぎ保管施設3,000円(1日)

区民葬儀

23区在住のかたが利用できる、低料金で簡素に葬儀が行える制度です。詳細はお問い合わせください。

問戸籍住民課戸籍証明係(☎5722-9805、☎5721-7814)