



申し込みの記入例

- 1 講座名など
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

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先
〒153-8573
目黒区役所(住所記入不要)
〇〇〇〇課(申込先の宛先)

講演・講習

中高齢者就職支援セミナー「人生100年時代～生涯現役を目指すライフプランを考える」

時10月8日(土)13:00~15:00
場総合庁舎本館地下1階第17会議室
師社会保険労務士 澤木明氏
対おおむね45歳以上
定10人(先着)
申電話、FAX(記入例1~4を記入)で、9月15日~10月7日に、ワークサポートめぐろキャリア相談コーナー(☎5722-9632、FAX5722-9387)へ

知的障害者(児)移動支援従業者の養成研修

時10月9~23日の毎週日曜日9:30~18:30(全3回。16日は17:00、23日は17:30まで)
場心身障害者センターあいアイ館(八雲1-1-8 区民キャンパス内)
定16人(先着)
¥教材費など2,000円
後援 目黒区
申申込先HP(コード①)、電話で、9月15日~10月5日に、NPO法人たんぽぽの会(☎5722-1858)へ



高 介護予防教室

①膝の痛み予防講習会

時10月12日(水)・19日(水)13:30~15:00(全2回)
場八雲住区センター(八雲1-10-5)
内膝の痛みを予防する体操と講話
定15人(先着)

②お口と食の健康教室

時10月11日~11月1日の毎週火曜日13:30~15:30(全4回)
場月光原住区センター(目黒本町4-16-18)
内口や全身の体操、オーラルフレイル(口の虚弱)予防のポイントほか
定12人(先着)

①②共通

対医師から運動を止められていない65歳以上の区内在住者

申電話で、介護保健課介護予防係(☎5722-9608、FAX5722-9716)へ

めぐろ成年後見ネットワーク主催講演会

時10月12日(水)14:00~15:30
場総合庁舎別館4階目黒区社会福祉協議会
内成年後見制度の基礎知識
師弁護士 曾我裕介氏
対区内在住・在勤者
定①来場=10人②会議アプリZoomによるオンライン=20人(各先着)
申①は電話、FAX、②はEメール(記入例1③④を記入)で、9月15日~10月5日に、権利擁護センター「めぐろ」(☎5768-3964、FAX5768-3965、✉kenri@meguroshakyo-i.net)へ

アウトドアの知識を生かす防災!これであなかも防災リーダー!

時10月15日(土)14:00~16:00
場中目黒住区センター(中目黒2-10-13 中目黒スクエア内)
内被災時に役立つ身近な生活用品などの紹介ほか。非常用トイレの実験あり
師アウトドア防災ガイド あんどろりす氏
定30人(先着)
申9月15日から、電話、FAX(記入例1~4と保育〈1歳以上の未就学児=先着若干名〉希望者は子どもの③⑤を記入)で、男女平等・共同参画センター(☎5721-8570、FAX5721-8574)へ。保育希望者は10月8日までに予約

子 児童理科クラブ

時10月15・29日、11月19日、12月17日、5年1月14日、2月18日の土曜日10:00~12:00(全6回)
場めぐろ学校サポートセンター(中目黒3-6-10)
内天気の実験ほか
師株式会社マスチャンネルほか
対小学5年生
定18人(抽選)
¥教材費など1,000円
申区HP(コード②)、ハガ



キ(記入例1~4と学校名を記入)で、9月22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

女性のためのハーブ講座「ハーブを使ったニューノーマルライフのヒント」

時10月18日~11月29日の隔週火曜日19:00~20:30(全4回)
場中小企業センター(目黒2-4-36 区民センター内)
内ハーブティーの上手な入れ方ほか
師ハーブセラピスト 中島日出子氏
対女性で区内在住の勤労者、在勤者
定20人(先着)
¥材料費など8,800円
申9月15日から、FAX・Eメールに、記入例1~4を書いて、中小企業センター・勤労福祉会館(☎3711-1135、FAX3711-1284、✉info@megurokuchushokigyocenter.jp)へ

発達障害支援者向け学習会「発達障害の基礎・実践例・事例検討~現場支援の向上のために」

時①10月19日(水)②11月2日(水)③11月16日(水)18:30~20:30
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①基礎知識②実践例③事例検討・意見交換会
師NPO法人ネスト・ジャパン公認心理師 植田みおり氏
対発達障害があるかたの支援者
定各40人(先着)
申9月15日から、申込先HP(コード③)、電話、往復ハガキ・Eメール(記入例1~4、勤務先、希望日時①~③〈複数可〉、Eメールアドレスを記入)で、発達障害支援拠点ぽると(〒153-0043東山2-24-30 東山住区センター内、☎6412-7151、✉porto-moushikomi@outlook.jp)へ

地域サークル講座「パッチワークでクリスマスグッズを作ろう」

時10月22日~12月17日の隔週土曜日13:30~15:30(全5回)
場中央町社会教育館
師公益財団法人日本手芸普及協会指導員 小野田京子氏
定15人(抽選)
¥教材費1,500円
申区HP(コード④)、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、10月5日(必着)までに、中央町社会教育館(〒152-0001中央町2-4-18、☎3713-4127、FAX3792-9202)へ



特別支援教育オンライン講演会「特別な支援を必要とする児童・生徒への支援のあり方」

時10月23日(日)15:00~16:45。会議アプリWebex(ウェベックス)を使用
師明星大学教育学部教育学科教授 星山麻木氏
対小学校就学前から中学生の子ども
の保護者ほか
定100人(先着)
申Eメールに、記入例1~4を書いて、9月15日~10月3日に、教育支援課特別支援教育係(☎5722-9322、✉kouen-shin@city.meguro.tokyo.jp)へ

女性再就職準備セミナー「アサーティブコミュニケーション~自分も相手も大切に伝える伝え方」

時10月25日(火)10:00~12:00
場中目黒住区センター(中目黒2-10-13 中目黒スクエア内)
内互いを尊重しながら、自分の意見を伝えるアサーティブコミュニケーションから対人関係を円滑にするヒントを学ぶ。セミナー後、就職個別相談あり(予約が必要)
師アサーティブジャパン認定講師 渡辺由美氏
対就職活動中、またはこれから働きたいと思っている女性
定50人(先着)
共催 目黒区
申9月15日から、申込先HP(コード⑤)、電話で、東京しごとセンター(☎5211-2855)へ。保育(1歳以上の未就学児)希望者は10月18日までに予約



パソコン教室「エクセル応用」

時10月8日~11月12日の毎週土曜日9:30~12:30(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7人(先着)
¥教材費など20,200円
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

子 区立保育園で遊びませんか

区立保育園では、感染症対策を徹底のうえ、10~12月に親子で参加できる行事などを行います。詳細は区HP(コード⑥)、区立保育園子育て支援行事予定表秋号(総合庁舎本館2階保育課、区立保育園、児童館などで配布)をご覧ください。
申保育課保育指導係(☎5722-9867)

