



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

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

高齢者センター講習会
「初心者向けパソコン講座
～年賀状作成」
「シニアスマホ教室」

1 初心者向けパソコン講座～年賀状作成

時11月15日(火)・16日(水)または
11月24日(木)・25日(金)①10:
00～12:00②13:30～15:30
(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)

内ワードを使用した年賀状作成。常
設パソコンを使用

定各7人(先着)

¥教材費300円。USB(外付け記憶
媒体)を持参(600円で販売あり)

2 シニアスマホ教室

時11月18日(金)または26日(土)①
10:00～11:30②13:30～
15:00

場高齢者センター(目黒1-25-26
田道ふれあい館内)

内スマートフォンの基本的な活用方
法。スマートフォンを持参

定各10人(先着)

12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、高齢者セ
ンター(☎5721-2291)へ。窓口
申し込み可

目黒区青少年委員会地域育成
者フォーラム「子育て+子育
ち～目黒区子ども条例」

時11月19日(土)14:00～17:00
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)

内子どもの権利条約ネットワーク代
表喜多明人氏による講演「めぐろ
の子ども意見表明・参加を支える」
と、千葉大学教育学部准教授
三森寧子氏による講演「子どもを
主役にした地域社会を作る」

対地域で青少年育成に関わるかた、
保護者ほか

定130人(先着)

関生涯学習課青少年・地域教育支援
係(☎5722-9309、☎3715-
3099)。希望者は当日会場へ。
保育(2歳以上の未就学児=先着4
人)・手話通訳希望者は、11月
14日までに予約

女性のための護身術講座

時11月20日(日)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)

内日常生活での心構えや、護身術ほ
か。実技あり(長傘を持参)

師国際護身武道連
盟剣護身術代表
黒木博文氏(右
写真)



対女性

定20人(抽選)

申区HP(コード①)、電話、
FAX(記入例①～④と
保育(1歳以上の未就
学児=若干名)希望者
は子どもの③⑤を記入)で、11月
1～12日に、男女平等・共同参画
センター(☎5721-8570、☎
5721-8574)へ



高 スマートフォン体験会・相
談会

1 体験会

時①11月21日(月)②12月13日(火)
13:30～16:30

内スマートフォンを使っていないか
た、不慣れなかた向けの体験会。
スマートフォンの貸し出しあり

定各10人(抽選)

申申込先HP(コード②)、
電話で、実施日の7日
前までに、問い合わせ
先(☎6845-7883)



2 相談会

時③11月22日(火)④12月14日(水)
9:00～12:00、13:30～16:
30

内スマートフォンの使い方に関する
相談会

定各12人程度(先着)。希望者は当
日会場へ

12共通

場①③田道住区センター(目黒1-
25-26 田道ふれあい館内)

②④八雲住区センター(八雲1-
10-5)
対60歳以上の都内在住者
関東京都スマートフォン普及啓発事
業事務局(☎6845-7883、☎
6684-6327)

家事家計講習会
「値上げラッシュ今こそ家計
簿で生活の見える化を」

時11月21日(月)10:00～11:30
場中目黒GTプラザホール(上目黒2
-1-3)

内予算のある家計簿のつけ方や家事
のヒントほか

定50人(先着)

¥資料代など500円

後援 目黒区教育委員会

申申込先HP(コード③)、
電話、FAX・Eメール
(記入例①～④を記入)
で、11月1～20日に、
東京第四友の会目黒方面(奥山☎
090-6176-7999、☎3794-
8108、✉tokyo.dai4.meguro@
gmail.com)へ



介護予防講演会「筋活で延ば
す健康寿命～今からでも遅く
ないフレイル予防」

時11月25日(金)10:00～11:30
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)

内フレイル(虚弱)予
防のために生活に
取り入れたい運動
習慣などの講話

師順天堂大学大学院
スポーツ健康科学
研究科教授 町田修一氏(上写真)



定80人(先着)

申11月1日から、電話で、介護保険
課介護予防係(☎5722-9608、
☎5722-9716)へ

家族介護教室「介護に活かせ
る知識や技術をプロから学ぶ」

時11月26日(土)①10:00～12:00
②14:00～16:00

場特別養護老人ホームさんホーム目
黒(目黒3-20-8)

内認知症があるかたへのケア①体の
動き②食事について。感染状況に
よりオンラインになる場合あり

対在宅介護をしている家族・援助者、
介護に関心のある区内在住者

定各10人程度(先着)

申電話、FAX・Eメール(記入例①
③④、希望時間①または②(両回
参加も可)を記入)で、11月1～
21日に、特別養護老人ホームさ
んホーム目黒(☎6303-3137、
☎6303-1187、✉sunhome-
mg@joy.ocn.ne.jp)へ

子育て支援協力会員
登録・研修会

時12月5日(月)9:15～15:00、
12月6日(火)10:00～15:30
(全2回)

場総合庁舎別館4階目黒区社会福祉
協議会

内子どもの救命・応急手当ほか

師NPO法人シーボウルほか

定10人(先着)

申11月1日から、申込先
HP(コード④)、電話、
FAX(記入例①～④を
記入)で、ファミリー・
サポート・センター(☎3714-
9047、☎3711-4954)へ



和算を楽しむ

時12月7～21日の毎週水曜日14:
00～16:00(全3回)

場区民センター社会教育館

内江戸時代の数学である和算の歴史
や問題を楽しむ

師和算研究所理事長 佐藤健一氏

対40代以上

定20人(抽選)

申区HP(コード⑤)、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、11月23日(必着)ま
でに、区民センター社会教育館(〒
153-0063目黒2-4-36、☎
3711-1137、☎3711-1168)
へ



子 東京医療保健大学・目黒区
教育委員会連携講座
「児童・思春期の子どものメ
ンタルヘルス」

時12月10日(土)14:00～15:00
場東京医療保健大学国立病院機構キ
ャンパス(東が丘2-5-1)

内小学～高校生の精神面の健康につ
いて、起こりうる危機とその対処

師東京医療保健大学東が丘看護学部
講師 中村裕美氏

対小学～高校生の保護者・祖父母、
教育関係者

定来場=30人、会議アプリZoomに
よるオンライン=70人(各抽選)

申専用HP(コード⑥)、電
話、ハガキ、FAX(記
入例①～④と年代、来
場またはオンラインを
記入)で、11月25日(必着)まで
に、生涯学習課生涯学習係(☎
5722-9314、☎3715-3099)
へ



イタリア地図展と講演会

時11月3日(木)～6日(日)10:00
～18:00。5日(土)14:00から
講演会あり

場日本地図センタービル(青葉台4
-9-6)

内イタリアの歴史的な美しい地図を
30点展示。講演会はその歴史と
作品を説明

関日本地図センター(☎3485-
5417)。希望者は当日会場へ

パソコン教室「エクセル基礎」

時11月19日～12月17日の毎週土