



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)  
 ○○○○課(申込先の宛先)

区立保育園で遊ばませんか



園保育課保育指導係(☎5722-9867、FAX5722-9659)

区立保育園では、感染症対策を徹底し、1~3月に親子で参加できる節分やひな祭り作りなどの行事を行います。

詳細は、区立保育園子育て支援行事予定表冬号をご覧ください。行事予定表は総合庁舎本館2階保育課、区立保育園、児童館などで配布するほか、区HP(コード④)でご覧になれます。



各園で子育て電話相談を行っています。保育士、栄養士、看護師等が悩みなどを聞き、子育てなどの工夫をお伝えします。ぜひご利用ください。

講演・講習

ぽると勉強会~発達に課題のあるかたのご家族に向けて

時5年1月11日(水)10:00~11:45  
 場東山住区センター(東山2-24-30)

内成人の発達障害についての講義と質疑応答

対発達に課題のあるかたの家族

定20人(先着)

申電話、往復ハガキ・Eメール(記入例①~④、Eメールアドレスを記入)で、12月15日~1月6日(必着)に、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

高 健康な100歳を目指すあなたに!~フレイルチェック会

日時	会場
5年1月16日(月) 14:00~16:00	中根住区センター(大岡山1-37-2)
5年1月23日(月) 14:00~16:00	総合庁舎本館1階E会議室

内質問票や機器を使ったフレイル(虚弱)測定と予防のポイント

対おおむね65歳以上の区内在住者

定15人(先着)

申12月15日から、電話で、介護保険課介護予防係(☎5722-9608、FAX5722-9716)へ

高 介護予防教室「お口と食の健康教室」「ひざの痛み予防講習会」

①お口と食の健康教室

時5年1月13日~2月3日の毎週金曜日13:30~15:30(全4回)

場緑が丘文化会館(緑が丘2-14-23)

内口の機能や栄養摂取についての講話と、口と全身の体操

②ひざの痛み予防講習会

時5年1月18・25日の水曜日13:30~15:00(全2回)

場菅刈住区センター(青葉台2-10-18)

内膝の痛みを予防する体操と講話

①②共通

定15人(先着)

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12月15日から、電話で、介護保険課介護予防係(☎5722-9608、FAX5722-9716)へ

健康マージャン入門講座

時5年1月19日、2月2・16日、3月2日の木曜日10:00~12:00(全4回)

場中目黒住区センター(中目黒2-10-13 中目黒スクエア内)

対区内在住・在勤のマージャン未経験者

定30人(先着)

¥テキスト代など4,000円

後援 目黒区教育委員会

申12月15日から、電話で、NPO法人健康麻将全国会目黒支部(斉藤☎070-6477-8141)へ

セルフマネジメント~ライフデザイン力を身につける

時5年1月21日~2月18日の毎週土曜日13:30~15:30(全5回)

場目黒本町社会教育館

内契約、投資、マナー、起業、ストレスケアほか

師ルーテル学院大学総合人間学部人間福祉心理学科教授 田副真美氏ほか

定20人(18~36歳を優先して抽選)

申区HP(コード①)、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、1月10日(必着)までに、目黒本町社会教育館(〒152-0002目黒本町2-1-20、☎3792-6321、FAX3792-5247)へ



40代、50代からの起業準備セミナー

時5年1月26日(木)18:30~20:30

場中小企業センター(目黒2-4-36 区民センター内)

内起業へのステップと成功の秘訣

師目黒中小企業診断士会所属中小企業診断士 橋本良一氏

対起業を目指す40歳以上の区内在住・在勤者

定36人(先着)

¥参加費1,000円

申12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@megurokuchushokigyo-center.jp)へ。窓口申し込み可

認知症の人と家族の応援ボランティア養成講座

時5年1月31日(火)、2月13日(月)・28日(火)10:00~12:00(全3回)

場総合庁舎本館地下1階第11会議室ほか

内認知症のかたや家族を支えるボランティアになるため、介護者の会などの活動紹介や傾聴の方法などを知る

師NPO法人パートナーシップアンドリスニングアソシエーション副代表 山田清子氏ほか

対認知症サポーター養成講座を受講済みで、区内の介護者の会などでボランティア活動ができるかた

定15人(先着)

申電話、FAX(記入例①~④を記入)で、12月15日~1月5日に、福祉総合課認知症施策推進係(☎5722-9702、FAX5722-9062)へ

消費生活講座「国産大豆で味噌(みそ)仕込み」

時5年①2月3日(金)②2月5日(日)12:30~15:30

場区民センター社会教育館(目黒2-4-36)

内市民が共同で大豆を作る大豆畑トラストで生産された大豆でみそを仕込む

師目黒区消費者グループ連絡会会員

対中学生以上

定各25人(抽選)

¥材料費500円程度

申区HP(コード②)、電話、FAX(記

入例①~④、希望日時①または②、保育<1歳以上の未就学児=各5人程度>希望者は子どもの③⑤を記入)で、1月10日までに、消費生活センター(〒153-0063目黒2-4-36 区民センター内、☎3711-1133、FAX3711-5297)へ



消費者力アップ講座「暮らしに役立つ4つの話」

時5年2月6~20日の毎週月曜日、2月24日(金)14:00~15:30(全4回)

場消費生活センター(目黒2-4-36 区民センター内)。会場でライブ中継を視聴

内契約や食生活、インターネットサービスなど消費生活に関する知識

師一般財団法人日本消費者協会派遣講師

定20人(先着)

申12月15日から、区HP(コード③)、電話、FAX(記入例①~④、保育<1歳以上の未就学児=先着5人程度>希望者は子どもの③⑤を記入)で、消費生活センター(☎3711-1133、FAX3711-5297)へ。保育希望者は1月25日までに予約



パソコン教室

講座名	日時	費用
エクセル応用	5年1月7日~2月11日の毎週土曜日9:30~12:30(全6回)	受講料など20,200円
ワード応用	5年1月7日~2月11日の毎週土曜日13:30~16:30(全6回)	
エクセル基礎	5年1月8日~2月5日の毎週日曜日9:30~12:30(全5回)	受講料など17,200円
ワード基礎	5年1月8日~2月5日の毎週日曜日13:30~16:30(全5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)