



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
「Androidスマートフォン講習会」
「初心者向けパソコン講座～画像編集」

1 Android(アンドロイド)スマートフォン講習会

時2月6日(月)～8日(水)①10:00～12:00②13:30～15:30(各全1回)

場高齢者センター(目黒1-25-26 田道ふれあい館内)

内アンドロイドのスマートフォンの基本操作

師NPO法人竹箒の会

定各10人(先着)

2 初心者向けパソコン講座～画像編集

時①2月16日(木)・17日(金)②2月21日(火)・22日(水)10:00～12:00または13:30～15:30(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)

内スマートフォン内の写真をパソコンに取り込み、画像を編集・加工

定各7人(先着)

¥教材費300円。スマートフォン、接続ケーブル、USB(外付け記憶媒体)を持参(600円で販売あり)

12共通

対60歳以上の区内在住者。高齢者センター利用登録が必要

申2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

性別を理由にあきらめることがない社会へ～SDG5ジェンダー平等を実現しよう

時2月17日～3月10日の毎週金曜日18:45～20:45(全4回)

場緑が丘文化会館

内SDGs(持続可能な開発目標)の目標5「ジェンダー平等を実現しよう」を知り、考え、実践する

師一般社団法人社会応援ネットワーク代表理事 高比良美穂氏ほか

定30人(抽選)

申区HP(コード①)、電話、FAX(記入例①～④)、年代、保育(2歳以上)の未就学児=抽選5人



希望者は子どもの③⑤を記入)で、2月7日までに、緑が丘文化会館(〒152-0034緑が丘2-14-23、☎3723-8741、FAX3723-2187)へ

就職支援セミナー
「安心して働くために知っておきたい労働法を学ぼう」

時2月18日(土)13:00～15:00

場総合庁舎本館地下1階第17会議室

師特定社会保険労務士 萩原一郎氏

対勤労者、就職希望者

定10人(先着)

申電話、FAX(記入例①～④)を記入)で、2月1～17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

初心者アーチェリー講習

時①2月22日～3月22日の毎週水曜日18:30～20:30②2月26日～3月26日の毎週日曜日10:00～12:00(各全5回)

場勤労福祉会館(目黒2-4-36 区民センター内)

対区内在住の勤労者・大学生、在勤者

定各8人(先着)

¥保険料500円、会場使用料1回200円

申電話で、2月1～19日に、中小企業センター・勤労福祉会館(☎3711-1135、FAX3711-1284)へ

目黒の社会教育を考えるつどい
「あつまろう!つながろう!
国境を超えて～地域における多文化共生の実現に向けて」

時2月25日(土)14:00～16:30

場中央町社会教育館(中央町2-4-18)

師国士館大学教授 鈴木江理子氏ほか

定30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、保育(2歳以上の未就学児=先着3

人)希望者は子どもの③⑤を記入)で、2月1～15日に、社会教育団体連絡会(齊藤☎080-2385-1268、✉soup@t08.itscom.net)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2月26日(日)①10:00～12:00②14:00～16:00

場特別養護老人ホームさんホーム目黒(目黒3-20-8)

内認知症のあるかたへのケア①食事②体の動き

対在宅で介護している家族・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①③④と希望時間①または②(両回参加も可)を記入)で、2月1～23日に、特別養護老人ホームさんホーム目黒(☎6303-3137、FAX6303-1187、✉sunhome-mg@joy.ocn.ne.jp)へ

災害ボランティア入門講座

時2月26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)

内災害ボランティアセンターの役割と機能の解説ほか

師認定NPO法人災害福祉広域支援ネットワーク・サンダーバード副代表 高橋洋氏

定来場=30人、会議アプリZoomによるオンライン=20人(各先着)

申電話、FAX・Eメール(記入例①～④)を記入)で、2月1～24日に、めぐろボランティア・区民活動センター(☎3714-2534、FAX3714-2530、✉vo-c@meguroshakyoyo-i.net)へ

子 ユネスコ理数教室
「ロボットプログラミングに挑戦しよう!」

時2月26日(日)14:00～16:00
場緑が丘文化会館(緑が丘2-14-23)

師東京地下鉄株式会社企業価値創造部 岡佑輔氏

内ロボットを動かすためのプログラミングの体験型学習

対小学3～6年生

定25人(先着)

¥教材費500円

申2月1日から、FAX・Eメールに、記入例①～④と学校名・学年、保護者の③を書いて、NPO法人目黒ユネスコ協会(〒153-0053五本木2-24-3 五本木小学校内、☎5725-6160、✉meguro@unesco.or.jp)へ



子 子育て支援講演会「親もも自分を大切に育て～力を抜いて優しい心理学」

時3月1日(水)10:00～11:30
場総合庁舎本館地下1階入札室

内子育てを他人と比較せず、親も子どもも自分を大切にすることの重要性

師スクールカウンセラー 田中典子氏

対未就学児の保護者

定15人(先着)

申めぐろ子育てホッ!とナビHP(コード②)で、2月1～14日に、子育て支援課利用者支援係(☎5722-9596)へ。保育(1歳以上の未就学児=先着12人)希望者は申込時に予約



消費者力アップ講座「暮らしに役立つ4つの話」(動画配信)

時3月3日(金)10:00～3月21日(祝)23:59

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。2月6・13・20・24日のライブ配信講座と同内容

師一般財団法人日本消費者協会派遣講師

定50人(先着)

申2月1日から、区HP(コード③)で、消費生活センター(☎3711-1133)へ



東京音楽大学・目黒区教育委員会連携講座

「3つのリセットワークで疲れにくいカラダ～だれでも知っておきたいカラダのこと」

時3月3日(金)18:30～20:30
場東京音楽大学(上目黒1-9-1)

内体を巧みに操る音楽家の動きのコツを日常生活に活用する

師東京音楽大学非常勤講師 長井芽乃氏

定150人(抽選)

申専用HP(コード④)、電話、ハガキ・FAX(記入例①～④)を記入)で、2月15日(必着)までに、生涯学習課生涯学習係(☎5722-9314、FAX3715-3099)へ



ボランティア入門講座～はじめの一步

時3月4日(土)14:00～15:30
場めぐろボランティア・区民活動センター(中目黒2-10-13 中目黒スクエア内)

内ボランティアの活動紹介や活動時の注意点

定来場=15人、会議アプリZoomによるオンライン=20人(各先着)

申2月1日から、電話、FAX・Eメール(記入例①～④)を記入)で、めぐろボランティア・区民活動センター(☎3714-2534、FAX3714-