



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

- 対象者は原則区内在住・在勤・在学者
- 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
・1申し込みにつき、1人まで
- 申込先に所在地がない場合
〒153-8573
目黒区役所(住所不要)
○○○○課(申込先の宛先)

居心地が良く座れるまち・自由が丘を目指して

目黒区整備課(☎5722-9430、📠5722-9239)

まちづくり会社や町会・商店街・区などで設立されたまちづくり組織・自由が丘エリアプラットフォームは、自由が丘で日本一座れる場所が多いまちを目指しています。取り組みを紹介するポスターや募集した写真(下記参照)展示、使いきりフィルムカメラでまちを撮影するワークショップ(事前申込制。先着10人)を実施します。詳細は区(☎コード④)をご覧ください。



時3月17日(日)13:00~17:00
場自由が丘駅前広場(自由が丘1-30)。
雨天時は自由が丘商店街振興組合(自由が丘2-10-8)

自由が丘駅周辺の心地良く座れる場所の写真募集
③3月1~13日に、区(☎コード④)で申し込み

講演・講習

パソコン教室

講座名	日時	費用
エクセル基礎	3月11日(月)~15日(金)9:30~12:30(全5回)	受講料など17,310円
ワード基礎	3月11日(月)~15日(金)13:30~16:30(全5回)	
エクセル応用	3月16日~4月20日の毎週土曜日9:30~12:30(全6回)	受講料など20,310円
ワード応用	3月16日~4月20日の毎週土曜日13:30~16:30(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)
定各7人(先着)
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

高齢者センター講習会「エンディングノートの書き方講座」

時3月8日(金)14:00~15:30
場高齢者センター(目黒1-25-26 田道ふれあい館内)
内エンディングノート作成のための大切なポイント
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
定30人(先着)
申3月2日から、電話で、高齢者センター(☎5721-2291)へ。窓口申し込み可

知的障害者(児)移動支援従業者養成研修

時3月10~24日の毎週日曜日10:00~17:25(全3回。17日は18:10、24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15人(先着)
¥教材費など4,000円
後援 目黒区
申電話、Eメール(記入例①~④を記入)で、3月9日までに、NPO法人はちくりうす(☎3793-3012、📠office@8curious.or.jp)へ

ステップアップ講座説明会

知的障害のあるかたが、生活に必要なスキルの学習や余暇活動を、仲間と協力して行う講座の説明会です。
時3月24日(日)14:00~16:00
場青少年プラザ
対6年度ステップアップ講座の参加希望者・家族・関係者
申区(☎コード①)、電話、📠ハガキ・FAX(記入例①~⑤を記入)で、3月10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、📠5721-8577)へ。窓口申し込み可



楽しくアロマ石鹸(せっけん)作り

時3月27日(水)①10:00~12:00 ②13:00~15:00
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)
内アロマ精油を使用したせっけん作り、正しい手洗い方法ほか
師東京医療保健大学東が丘看護学部准教授 玄順烈氏
対3歳~小学生と保護者
定各15組(初参加者を優先して抽選)
¥材料費1人500円
後援 目黒区教育委員会
申専用(☎コード②)、電話で、3月15日までに、東京医療保健大学東が丘看護学部(☎090-9394-0256)へ



中小企業新入従業員研修会

時4月4日(木)・5日(金)9:00~17:00(全2回)
場中小企業センター(目黒2-4-36 区民センター内)
内ビジネスの基本的な知識、ビジネスコミュニケーションほか
対4月に従業員を採用する区内中小企業
定36人(先着)
申FAX・Eメールに、記入例①と事業所の②~④、参加者全員(6人まで)の③⑤⑥を書いて、3月4~26日(必着)に、中小企業センタ

ー・勤労福祉会館(☎3711-1135、📠3711-1284、📧info@megurokuchushokigyocenter.jp)へ。窓口申し込み可

初心者着付け教室

時4月7日~6月15日の毎週月・水曜日10:00~12:00、毎週土・日曜日13:30~15:30の曜日別コース(各全10回)
場シルバー人材センター着付け教室(下目黒2-20-19 下目黒住区センター内)
対女性
定各5人(先着)
¥受講料20,000円
申ハガキ・FAX・Eメールに、記入例①~⑤と希望曜日(第2まで)を書いて、3月4~21日(必着)に、目黒区シルバー人材センター(〒153-0063目黒1-25-26 田道ふれあい館内、☎3793-0181、📠3793-0588、📧megurosc@sjc.ne.jp)へ

北部いきいきふれあいひろば「人生100年時代の健康シニアライフ~楽しく運動するコツ」

時4月17日(水)10:00~12:00
場東山社会教育館(東山3-24-2)
内健康づくりに関する講話・体操、地域活動の紹介
定40人(先着)
申3月4日から、電話、FAX(記入例①~④を記入)で、目黒区社会福祉協議会(☎5708-5792、📠3711-4954)へ

手話通訳養成講座

時5月9日~7年3月13日(8月8・15日、10月31日、12月26日、1月2日を除く)の毎週木曜日①10:00~11:30②19:00~20:30(各全40回)
場総合庁舎会議室ほか
対登録手話通訳者をめざす15歳以上(要件あり)。詳細は区(☎コード③)をご覧ください。
定初級・中級クラス=各20人、上級・専攻クラス=各15人
選考方法 実技(4月4日。初級は抽選)
¥教材費3,000円程度



申往復ハガキに、記入例①~⑤とEメールアドレス、希望クラスと希望時間①または②、簡単な志望動機、在勤・在学者は所在地・名称を書いて、3月15日(必着)までに、障害者支援課身体障害者相談係(☎5722-9368)へ

催し物

目黒川クリーンアップ大作戦

時3月8日(金)9:45~11:00。雨天中止
集合場所 ①氷川橋②合流点遊び場③ふれあい橋
内地域のかたやボランティアで目黒川の付近を清掃
共催 目黒区
場①②目黒川上中流の会(柏井☎3719-1791)③目黒川を豊かな生活環境にする会(阿部☎3711-5019)。参加希望者は当日各集合場所へ

緑が丘文化祭

時3月10日(日)10:00~16:00
場緑が丘文化会館(緑が丘2-14-23)ほか
内絵画・てん刻・書道・俳句作品などの展示、ダンス・合唱・楽器演奏・朗読等の発表、おにぎり・パン等の模擬店(売り切れ次第終了)。フードライブ(家庭で余っている食品を持ち寄り、福祉施設などへ届ける活動)を実施
場緑が丘文化会館(☎3723-8741)



楽の会リーラ「居場所の出前@めぐろ」

時3月17日(日)14:00~16:30
場総合庁舎別館4階目黒区社会福祉協議会
内ひきこもりのかたを支援するNPO法人楽の会リーラのサポーターなどによる茶話会
対ひきこもりなど生きづらさを抱えているかた・家族ほか
定12人(先着)