



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)
 - 〇〇〇〇課(申込先の宛先)

講演・講習

パソコン教室

講座名	日時	費用
エクセル応用	8月31日～10月5日の毎週土曜日9:30～12:30(全6回)	受講料など22,110円
ワード応用	8月20日(火)～22日(木)・26日(月)～28日(水)9:30～12:30(全6回)	
エクセル基礎	9月1～29日の毎週日曜日9:30～12:30(全5回)	受講料など18,810円
ワード基礎	9月1～29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)
 定各10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(☎FAX 共通 6420-0235)へ

伝統文化 「いけば・茶の湯」親子教室

コース	①いけば	②茶の湯
日時	9月21日・10月12日・11月23日・12月21日・7年1月11・25日の土曜日10:00～11:30(全6回)	
会場	総合庁舎本館1階E会議室	総合庁舎本館1階はぎの間
定員	各15組(抽選)	
費用	花代1組6,600円	茶菓子代1組6,000円
申込先	目黒区華道茶道連盟 遠山(〒152-0004鷹番3-4-4、☎FAX 共通 3716-3644)	ニノ宮(〒153-0064下目黒3-11-10、☎FAX 共通 3711-6623、☎FAX 3711-6622)

対小学生と保護者
 共催 目黒区
 申ハガキ・FAXに、記入例1～4、希望コース①または②、子どもの3と学校名・学年を書いて、8月29日(必着)までに、各申込先へ

ボランティア入門講座 ～はじめの一步

時9月7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)
 内活動紹介や活動の注意点などの説明。会議アプリZoomでの参加可
 定①会場=20人②オンライン=20人(先着)

申電話、FAX・Eメール(記入例1～4、希望参加方法①または②を記入)で、8月16日～9月4日に、めぐろボランティア・区民活動センター(☎3714-2534、☎FAX 3714-2530、✉vo-c@meguroshakyo-i.net)へ

目黒ユネスコ日本語教室 ～初級者向け

日時	費用※
①9月10日～12月12日の毎週火・木曜日10:00～11:45(全28回)	受講料8,400円
②9月14日～12月14日(11月23日を除く)の毎週土曜日10:00～11:45(全13回)	受講料3,900円

※教科書代別途
 ※途中参加の場合、回数に応じて計算
 場めぐろ学校サポートセンター(中目黒3-6-10)
 対16歳以上の日本語を母語としな
 いかた
 定各8人(先着)
 共催 目黒区教育委員会
 申区(コード①)、FAX(記入例2～4と希望日時①または②、国籍を記入)で、8月16～31日に、NPO法人目黒ユネスコ協会(☎5725-6150、☎FAX 5725-6160)へ

健康長寿のための講座

①ひざの痛み予防講習会
 時9月12日(木)・19日(木)13:30～15:00(全2回)
 場駒場住区センター(駒場1-22-4)
 内膝の痛みを予防する体操と講話
 ②お口と食の健康体操教室
 時9月6～27日の毎週金曜日13:30～15:30(全4回)
 場向原住区センター(目黒本町5-22-11)
 内オーラルフレイル(口の機能低下)予防につながる講話や口と全身の体操、栄養摂取のポイントほか
 ①②共通
 対65歳以上で、医師から運動を止められていない区内在住者
 定各15人(先着)
 申8月16日から、電話で、介護保険課介護予防係(☎5722-9608、☎FAX 5722-9716)へ

スマホ使いこなし講座

時9月14～28日の毎週土曜日14:

00～16:00(全3回)
 場目黒本町社会教育館
 内フォルダ作成、アプリの整理、LINEの使い方ほか。スマートフォン持参
 師NPOタブレット利活用協会理事長 渡辺としみ氏
 定20人(抽選)
 申区(コード②)、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4人)希望者は子どもの356を記入)で、8月28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、☎FAX 3792-5247)へ。窓口申し込み可

地域サークル講座 「ふれてみよう茶の湯」

時9月14日～11月30日の隔週土曜日(11月23日を除く)10:00～12:00(全6回)
 場中央町社会教育館
 師裏千家助教授 塚本宗弘氏
 対小学生以上
 定12人(抽選)
 ¥教材費3,000円
 申区(コード③)、電話、ハガキ・FAX(記入例1～4と年代、在勤・在学者はその旨、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、8月31日(必着)までに、中央町社会教育館(〒152-0001中央町2-4-18、☎3713-4127、☎FAX 3792-9202)へ

高齢者センター 「脳いきいきタブレット講座」

時9月17日～12月24日の毎週火曜日(10月15日を除く)14:00～15:00(全14回)
 場高齢者センター(目黒1-25-26 田道ふれあい館内)
 内初心者向け。講習会用のタブレット使用
 師NPOタブレット利活用協会
 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と講座内で実施する脳の健康度チェック(ファイブ・コグ検査)への参加が必要
 定10人(抽選)
 申電話で、8月16～30日に、高齢者センター(☎5721-2291)へ。窓口申し込み可

人とつながるコミュニケーション講座

時9月19日(木)14:00～16:00
 場総合庁舎別館4階目黒区社会福祉協議会
 内日常生活や地域福祉活動に生かすためのコミュニケーション技術や心構え
 師東洋大学教授 高山直樹氏
 定30人(先着)
 申電話、FAX・Eメール(記入例1

～4を記入)で、8月16日～9月12日に、目黒区社会福祉協議会(☎3714-2841、☎FAX 3711-4954、✉zaitakufukushi@meguroshakyo-i.net)へ

認知症講演会と認知症VR体験会

時9月20日(金)14:00～16:00
 場北部地区サービス事務所(大橋1-5-1 クロスエアタワー9階)
 内認知症の予防から治療について学ぶ。認知症のかたとのトークセッション、認知症VR(仮想現実)体験会、健康相談会
 師三宿病院認知症疾患医療センター長 清塚鉄人氏ほか
 定40人(VR体験は20人。先着)
 申8月16日から、電話、FAX(記入例134、VR体験希望の有無を記入)で、北部包括支援センター(☎5428-6891、☎FAX 3496-5215)へ

小学5年生の理科クラブ(後期)

時9月21日、10月12・19日、11月2・9日の土曜日13:30～15:30(全5回)
 場青少年プラザほか
 内万華鏡を作って光の特性について学ぶほか
 師くらりかほか
 対区内在住・在学の小学5年生
 定24人(抽選)
 ¥教材費など1,000円
 申区(コード④)、ハガキ(記入例1～4と学校名・学年を記入)で、8月29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。窓口申し込み可



認知症サポーター・ステップアップ講座

時9月26日(木)14:00～16:00
 場総合庁舎本館2階大会議室
 内傾聴などについての講義と実技。修了者にはボランティア養成講座を案内
 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代表 松尾隆義氏
 対認知症サポーター養成講座を受講した区内在住者
 定50人(先着)
 申区(コード⑤)、電話、FAX(記入例1～4を記入)で、8月16日～9月13日に、福祉総合課認知症施策推進係(☎5722-9702、☎FAX 5722-9062)へ