



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

区社会福祉協議会(☎5708-5792、FAX3711-4954、✉sasa-eai@meguroshakyo-i.net)へ

健康な100歳を目指すあなたに！フレイルチェック会

時10月28日(月)14:00~16:00
場目黒本町社会教育館(目黒本町2-1-20)
内質問票や測定機器によるフレイル(虚弱)の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20人(先着)
申10月2日から、電話で、介護保険課介護予防係(☎5722-9608、FAX5722-9716)へ

明日から使える「さわって・つかって・車いす体験講座」

時10月29日(火)13:30~16:30
場総合庁舎別館4階目黒区社会福祉協議会
内車いすの操作方法、在宅福祉サービスセンターの紹介ほか
師理学療法士 山本奈津子氏
定10人(先着)
申電話、FAX・Eメール(記入例1~5を記入)で、10月2~25日に、目黒区社会福祉協議会在宅福祉サービスセンター(☎3714-2841、FAX3711-4954、✉zaitakufukushi@meguroshakyo-i.net)へ

介護予防講演会「健康寿命を延ばす正しい睡眠法」

時10月31日(木)10:00~11:30
場総合庁舎本館2階大会議室
師スリープクリニック調布院長 遠藤拓郎氏
対区内在住者
定100人(先着)
申10月2日から、電話で、介護保険課介護予防係(☎5722-9608、FAX5722-9716)へ。手話通訳希望者は10月18日までに予約

子どもの成長のために親ができること～児童期を迎えて

時10月31日(木)、11月7日(木)10:00~12:00(全2回)
場中央町社会教育館
師法政大学文学部教授 渡辺弥生氏ほか
対小学生の保護者
定20人(抽選)
申区(コード3)、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12人)希望者は子どもの356を記入)で、10月19日(必着)までに、中央町社会教育館(〒152-0001中央町2-4-18、☎3713-4127、FAX3792-9202)へ

目黒区青少年委員会地域育成者フォーラム

時11月2日(土)13:30~15:30
場総合庁舎本館2階大会議室
内「子どもたちの声を取り入れた、

学校づくり・地域づくり～子どもの気持ちを活かすために」をテーマとした講演、ワークショップ
師認定NPO法人カタリバ 古野香織氏

定100人(先着)
内生涯学習課青少年・地域教育支援係(☎5722-9309)。希望者は当日会場へ

演劇ワークショップ「シェイクスピアレッスン」

時11月6日~12月4日の毎週水曜日19:00~21:00(全5回)
場区民センター社会教育館(目黒2-4-36)
師俳優 牛尾穂積氏
定20人(抽選)
¥教材費など3,900円程度
後援 目黒区教育委員会
申Eメールで、記入例1~6を書いて、10月23日までに、メグロコミュニティシアター(☎090-6941-5123、✉mctmeguro@gmail.com)へ

人工知能の今～AIの基礎から生成AIまで

時11月9日(土)10:00~15:00
場青少年プラザ
師東京大学大学院工学系研究科教授 鳥海不二夫氏
定20人(40歳以下を優先して抽選)
申区(コード4)、電話、郵送・FAX(記入例1~5と保育(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、10月24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、FAX5721-8577)へ。窓口申し込み可

子育て支援協力会員基礎研修会

時11月10日(日)9:15~15:00、11月11日(月)10:00~15:30、7年2月17日(月)9:30~15:30(全3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法人シーボウル海の教室 中村智子氏ほか
定15人(先着)
申10月2日から、目黒区社会福祉協議会(コード5)、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、FAX3711-4954)へ

東京都子育て支援員研修

保育や子育て支援事業に必要な知識や技能などを習得する養成研修です。申し込み方法など詳細は、区(コード6)をご覧ください。コース ①地域保育②地域子育て支

講演・講習

異業種交流フォーラム「心と体の健康革命・スタートアップ企業の挑戦と機会」

時10月11日(金)18:00~20:00
場中目黒GTプラザホール(上目黒2-1-3)
内株式会社BANSO-COとFood Curate Lab株式会社が推し進める取り組みほか
定50人(先着)
申区(コード1)、FAX(記入例1~4とEメールアドレスを記入)で、10月2~9日に、産業経済・消費生活課中小企業振興係(☎3711-1134、FAX3711-1132)へ

めぐろ学習グループ連絡会合同研修会

1みんなで話そう「地域学校協働活動」
時10月19日(土)14:00~16:00
師大田区教育地域力推進コーディネーター 柏葉清志氏
2ボランティアから見た能登半島地震の現状
時11月2日(土)14:00~16:00
師被災地NGO協働センター 増島智子氏
3みんなで作る図書館のある暮らし
時11月16日(土)14:00~16:00
師石川県立図書館館長 田村俊作氏
4難民について基礎から学ぶ～難民、支援者からの発信
時11月30日(土)14:00~16:00
師社会福祉法人さぼうと21 矢崎理恵氏

1~4共通
場1緑が丘文化会館(緑が丘2-14-23) 234中央町社会教育館(中央町2-4-18)
定160人234各35人(各先着)
¥資料代100円
共催 目黒区教育委員会
申10月2日から、電話、Eメール(記入例1~4と希望コース1~4のいずれか、保育(2歳以上の未就学児=先着各2人)希望者はその旨を記入)で、各日程の2週間前までに、めぐろ学習グループ連絡

会(五十嵐☎090-2167-2574、✉meguro-gakusyuu@gmail.jp)へ

エビスビールと恵比寿の歴史セミナー～正しく知って、美味しくビールを飲む講座

時10月23日(水)19:00~20:30
場中小企業センター(目黒2-4-36 区民センター内)
師サッポロビール株式会社 鈴木理子氏
対20歳以上の区内在住・在勤者
定40人(先着)
¥試飲費など300円
申区(コード2)で、10月2~17日に、中小企業センター・勤労福祉会館(☎3711-1135。月曜日休館(10月14日は開館し、翌日休館))へ。窓口申し込み可

介護のプロから学ぶ家族介護教室

時10月27日(日)①10:00~12:00 ②14:00~16:00
場特別養護老人ホーム東が丘(東が丘1-6-4)
内①楽しく安全な食事介助②在宅での介護予防
対在宅で介護する家族・援助者ほか
定各10人(先着)
申電話、FAX・Eメール(記入例134と希望時間①または②(複数可)を記入)で、10月2~23日に、特別養護老人ホーム東が丘(☎5481-5639、FAX5481-5168、✉higashigaoka@poem.ocn.ne.jp)へ

家族のためのひきこもり学習会～「普通」にとられない、自己肯定感を高めるアプローチとは

時10月27日(日)14:00~16:00
場総合庁舎別館4階目黒区社会福祉協議会
師精神科医 泉谷閑示氏
対ひきこもり当事者の家族ほか
定①会場30人②会議アプリZoomによるオンライン30人(各先着)
申電話、FAX・Eメール(記入例1~4と希望参加方法①または②を記入)で、10月2~18日に、目黒