



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)

権利擁護センター「めぐろ」
講演会「どうする?相続・遺言、任意後見」

時12月10日(火)14:00~16:00
場総合庁舎別館4階目黒区社会福祉協議会
内相続・遺言と任意後見制度
師弁護士 神崎美穂氏
定40人(先着)
申11月18日から、電話、FAX・Eメール(記入例①③④を記入)で、権利擁護センター「めぐろ」(☎5768-3964、Fax5768-3965、✉kenri@meguroshakyo-i.net)へ

定145人(抽選。中学生15人以内)

¥参加費2,400円

申区印(コード④)、往復ハガキ(記入例①~③)

と学校名・学年、参加経験の有無、保護者の



④

②~④、緊急連絡先を記入)で、11月30日(必着)までに、碑文谷公園こども動物広場(〒152-0003碑文谷6-9-11、☎3714-1548)へ。窓口申し込み可。障害のあるかたは申し込み前にご相談ください

催し物

ユネスコ国際交流ひろば日帰りバスツアー
～秩父神社・銘仙館・長瀬

時12月6日(金)8:30~18:00。
場黒川船入場集合
内長瀬(岩畳)、秩父まつり会館、銘仙館の見学と国際交流
対16歳以上の区内在住・在勤・在学者と外国のかた
定80人(抽選)
¥昼食代など3,500円
主催 目黒区教育委員会
申往復ハガキに、記入例①~⑤と国籍、同伴者(1人まで)の③を書いて、11月23日(必着)までに、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、☎5725-6150)へ

落ち葉でおもいっきりあそぼう!

時12月8日(日)10:00~11:30
場花とみどりの学習館
内落ち葉を集め、落ち葉のお風呂や、落ち葉の作品を作る
対3歳以上の未就学児と保護者
定8組(抽選)
¥材料費100円
申往復ハガキに、記入例①~⑤を書いて、11月25日(必着)までに、花とみどりの学習館(〒153-0061中目黒2-3-14 中目黒公園内、☎5721-0871)へ



しめ縄かざり作り

時12月8日(日)10:00~11:30。
雨天実施(荒天時は12月22日に延期)
場駒場野公園拡張部(駒場2-17-20)
内収穫の終わった稻わらを使った、正月飾りのしめ縄作り
対3歳以上(小学3年生以下は保護者同伴)
定10人(抽選)

講演・講習

茶道入門講座

時11月23日(祝)13:30~15:30
場勤労福祉会館(目黒2-4-36
区民センター内)
師表千家 山本宗拡氏
定16人(先着)
¥和菓子代など1,000円
申区印(コード①)で、
11月16~21日に、中小企業センター・勤労
福祉会館(☎3711-1135。月曜日休館)へ。窓口申
し込み可



パソコン教室

講座名	日時	費用
エクセル基礎	11月25日(月) ~29日(金)9:30 ~12:30(全5回)	受講料 など 18,810円
ワード基礎	11月25日(月) ~29日(金)13:30 ~16:30(全5回)	受講料 など 15,510円
パワーポイント基礎	12月2日(月) ~5日(木)9:30 ~12:30(全4回)	受講料 など 7,700円
デジカメ・スマート画像編集と活用	12月4日(水)・ 5日(木)13:30 ~16:30(全2回)	受講料 など 7,700円

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(☎ Fax共通
6420-0235)へ

修理コツコツ講座
～包丁研ぎ編

時11月29日(金)①13:20②14:
30から、11月30日(土)③9:30
④10:40から(各50分)
場目黒区エコプラザ(目黒1-25-
26 田道ふれあい館内)
内包丁の研ぎ方を習い、研ぐ技術を
習得
対高校生以上
定各12人(先着)
¥包丁1本につき300円(2本まで)
申11月16日9:00から、電話で、

目黒区エコプラザ(☎5721-
2300、Fax5721-2316)へ

ミドル・シニア講座
「第2の人生に向けての断捨離」

時12月3日(火)13:30~15:30
場総合庁舎別館4階目黒区社会福祉
協議会
内物と心の整理を学び、日常生活や
地域活動に生かす。地域活動の紹
介あり
師やましたひでこ公認断捨離®チー
フレーナー 小林理恵氏
定30人(先着)
申区印(コード②)、電話
で、11月18~29日に、
目黒区社会福祉協議会
(☎3714-2841)へ

高齢者センター講習会
「厚生中央病院健康講座～緩和ケアのはなし」

時12月3日(火)14:00~15:00
場高齢者センター(目黒1-25-26
田道ふれあい館内)
師厚生中央病院がん性疼痛(とうつ
う)看護認定看護師 山崎順子氏
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55人(先着)。会議アプリZoom
によるオンライン参加也可
申11月16日から、電話で、高齢者
センター(☎5721-2291)へ。
窓口申し込み可

介護のプロから学ぶ家族介護
教室

時12月7日(土)①10:00~12:
00②14:00~16:00(全2回)
場特別養護老人ホーム東が丘(東が
丘1-6-4)
内①認知症と対応方法②在宅で安
心・安全に暮らしていくためのワ
ンポイント
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①
③④と希望時間①または②(複數
可)を記入)で、11月16日~12月
4日に、特別養護老人ホーム東が
丘(☎5481-5639、Fax5481-
5168、✉higashigaoka@poem.
ocn.ne.jp)へ

健康な100歳を目指すあなた
に!フレイルチェック会

時12月17日(火)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
対おむね65歳以上の区内在住者
定20人(先着)
申11月18日から、電話で、介護保
険課介護予防係(☎5722-9608、
Fax5722-9716)へ

高齢者センター講座
「美容講座～ちょっとお洒落
にリフレッシュ」

時12月19日(木)10:30~12:00
場高齢者センター(目黒1-25-26
田道ふれあい館内)
内スキンケアとメイクから化粧の力
を楽しむ
対65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(抽選)
申電話で、11月16日~12月3日に、
高齢者センター(☎5721-2291)
へ。窓口申し込み可

ポニー教室

時7年1~3月の毎週火~日曜日で参
加できる日の15:00~17:00
場碑文谷公園こども動物広場
内ポニーの世話、乗馬体験ほか
対小・中学生