



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)

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

高校生と考えるダイバーシティ

時12月15日(日)13:00~16:30
 場青少年プラザ
 内多様性とは何かを、高校生と一緒に考え、語り合う
 師文教大学人間科学部人間科学科准教授 青山鉄兵氏ほか
 定20人(15~35歳のかたを優先して抽選)
 申区融(コード3)、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、11月30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

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

定145人(抽選。中学生15人以内)
 参加費2,400円
 申区融(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。
 目黒川船入場集合
 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)
 参加費(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)
 参加費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)
 内収穫の終わった稲わらを使った、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 山本宗弘氏
 定16人(先着)
 参加費(和菓子代など)1,000円
 申区融(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) | |
| 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15,510円 |
| デジカメ・スマホ画像編集と活用 | 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)③9:30④10:40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)
 参加費(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®チーフトレーナー 小林理恵氏
 定30人(先着)
 申区融(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も可
 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134と希望時間①または②(複数可)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