

東 部 包 括 だ よ り

 **2025年度の東部包括支援センターの活動をご紹介します！**

#お達者くらぶ



月に1回、下目黒住区センターにて介護予防サロンを開催しています。目黒区在住の65歳以上の方であればどなたでも参加OKです！「健康に関する講話」・運動指導員による運動の2部構成で、内容も充実しています。新規参加者募集中です！

【今年度の開催】

12/4(木)・1/9(金)・2/5(木)・3/5(木)

#ふれあいの居場所

毎月第3金曜日に、目黒一丁目都営アパートの集会所を活用して、住民の居場所づくりとして開催しています。地域コミュニティの活性化を目的としており、都営住宅の住民に限らずどなたでも参加可能です！

【今年度の開催】

12/19(金)・1/16(金)・2/20(金)・3/13(金)



#区民向け講座



▼大圓寺

8月20日に下目黒1丁目の大圓寺さんを会場にお借りし、防災講座を開催しました。

チーム防災めぐろ、目黒区防災課の方々よりお話しやワークショップを行って頂きました。区民の方、関係者の方など、約30名ご参加いただきました！

#おれんじ喫茶



9月27日に「喫茶いち」を開催しました。
7月の認知症本人ミーティングの意見を元に、
当事者の方と一緒に運営しました。参加された
皆さんにとって意欲や喜びを感じる、あたたかい
時間となりました。

◎しじゅうから（多世代交流 移動型出張相談会）

【今年度の開催】

12/20(土)14時～15時半・1/24(土)10時～11時半

▶▶▶ 目黒区役所本館1階D会議室

2/28(土)・3/28(土)10時～11時半

▶▶▶下目黒住区センター地下1階レクリエーションホール

東部包括ぎゃらりい

東部包括支援センターの入り口に、
ギャラリーを設置しました！
地域には水彩画や俳句、写真など、
趣味で作品作りをしている方が
多くいらっしゃいます。
地域の方々の作品をお借りし、
「東部包括ぎゃらりい」として
飾らせていただいています。



【出張相談会のご案内】

☆より身近な場所でお気軽にご相談いただけます

◎三田フレンズ

住所：三田1-11-26
三田フレンズ地下1F
三田まちづくり活動室
日時：毎月第2・4木曜日
10時～12時

◎高齢者センター

住所：目黒1-25-26
日時：毎月第3木曜日
14時～16時

◎不動いこいの家

住所：下目黒6-8-23
日時：毎月第2火曜日
14時～16時

【目黒区東部包括支援センター】

〒153-8573 目黒区上目黒2-19-15 目黒区総合庁舎1階

TEL：03-5724-8030 / FAX：03-3715-1076

開設時間：月曜～金曜…8:30～19:00 / 土曜…8:30～17:00

※日曜・祝日・12/29～1/3はお休み

●担当地域

上目黒1丁目（2～5番・23～26番）・上目黒2丁目（1～45番）・上目黒3丁目（4～5番）・
三田全域・目黒1丁目～3丁目・中目黒1丁目～4丁目・中目黒5丁目（1～7番・22～23番）・
下目黒全域・目黒本町1丁目

👉 お知らせや活動報告などを随時掲載していますので、是非ご覧ください！

▶検索サイトで



▶スマートフォンで
QRコードを読み取ると
サイトにつながります。

目黒区東部包括支援センター



と検索してみてください♪

