



## 掲載情報へ申し込む際の注意事項

- 対象は原則区内在住・在勤・在学者
- 記事に特に記載がない場合
  - ・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)
  - 〇〇課(申込先の宛先)

申し込みの記載がないイベント記事は、当日会場へ区または教育委員会が主催・共催・後援のイベントなどを掲載しています  
二次元コードのある記事の詳細は、ウェブサイトをご覧ください

**めぐろ**  
イベントカレンダー

区内のイベント情報を  
区Webに掲載しています。

## 講座・催し

### 中小企業センター

#### ①2時間で理解する会計講座

**損益計算書編**  
時 7月9日(水) 18:30~20:30  
内 会社の利益の仕組みを分析し営業活動に活用  
師 アスティ経営学院専属講師 七海彰氏  
定 20人(先着)  
¥ 受講料2,000円

#### ②女性のための起業支援セミナー

時 7月24日(木) 18:30~20:30  
内 起業に必要な基礎知識  
師 目黒中小企業診断士会中小企業診断士 橋本良一氏  
対 区内在住・在勤で起業を目指すまたは起業間もない女性  
定 40人(先着)  
¥ 受講料1,000円

#### ①②共通

場 中小企業センター  
申 FAX/Eメール(記入例①~④)/窓口  
先 中小企業センター・勤労福祉会館  
(☎3711-1135、☎3711-1284、  
✉info@megurokuchushokigyocenter.jp)

### 健康長寿の講座 オンラインでフレイル予防

#### ①会議アプリ操作説明会

時 7月3日(木) 13:30~15:00  
場 高齢者センター  
内 講座で使用するアプリの使い方  
定 15人(先着)

#### ②オンライン講座

時 7月10日~31日の毎週木曜日 14:00~15:00(全4回)  
内 介護予防・フレイル予防の講話や自宅で取り組める運動の実践  
定 30人(先着)

#### ①②共通

対 65歳以上の区内在住者  
申 6月2日から、電話

## 申し込みの記入例

- ① タイトル(希望回・日時)
- ② 郵便番号・住所
- ③ 氏名(ふりがな)
- ④ 電話・FAX番号
- ⑤ 年齢(学生は学校名と学年)

先 介護保険課介護予防係  
(☎5722-9608、☎5722-9716)

### 目指せ健康な100歳! フレイルチェック会

時 7月8日(火) 14:00~16:00  
場 目黒本町社会教育館  
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 6月2日から、電話  
先 介護保険課介護予防係  
(☎5722-9608、☎5722-9716)

### シルバー人材センター

#### ①パソコン教室

講座名	日時	費用
ワード基礎	6月9日(月)~13日(金) 13:30~16:30(全5回)	受講料など 18,810円
インターネット・メール	6月9日(月)・10日(火) 9:30~12:30(全2回)	受講料など 7,700円
暑中見舞い作成	6月11日(水)・12日(木) 9:30~12:30(全2回)	受講料など 7,150円
デジカメ・スマホ画像編集と活用	6月16日(月)・17日(火) 9:30~12:30(全2回)	受講料など 7,700円

定 各10人(先着)  
申 電話  
先 目黒区シルバー人材センターパソコン教室(☎☎共通6420-0235)

#### ②ゆかた着付け教室

時 6月23日~7月5日の月・水・金曜日10:00~12:30、土・日曜日13:00~15:30  
対 女性(男性はご相談ください)  
定 各4人(先着)  
¥ 受講料1回3,000円(2回5,000円)  
申 6月13日までに、電話/FAX/Eメール(記入例①~⑤)  
先 目黒区シルバー人材センター  
(☎3793-0181、☎3793-0588、  
✉megurosc@sjc.ne.jp)

#### ①②共通

場 シルバー人材センター各種教室  
(下目黒住区センター内)

### シニア向け はじめてのパソコン講座

時 6月18日(水)~20日(金)  
①10:00~12:00②13:30~15:30(各全3回)  
場 シルバー人材センターパソコン教室(下目黒住区センター内)  
内 マウスやキーボードの操作、簡単な文章作成。常設パソコンを使用  
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 各7人(抽選)  
¥ 教材費800円  
申 6月2日~6日に、電話/窓口  
先 高齢者センター(☎5721-2291)

### 修理コツコツ講座包丁研ぎ編

時 6月13日(金)①13:20②14:30から、6月14日(土)③13:20④14:30から(各50分)  
場 目黒区エコプラザ  
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 6月3日9:00から、電話  
先 目黒区エコプラザ  
(☎5721-2300、☎5721-2316)

### ママのためのヨガ教室

時 6月13日(金) 10:00~12:00  
場 特別養護老人ホーム中目黒  
対 1歳6カ月未満の子どもの母親  
定 8人(先着)  
申 6月2日~7日に、電話/FAX/Eメール(記入例①~④、保育<1歳6カ月未満>希望者は子どもの③⑤)  
先 目黒区みどりハイム  
(☎080-2027-3804、  
✉midori\_info@v01.itscom.net)、特別養護老人ホーム中目黒  
(☎5704-3635)

### 全国舞踊コンクールアンコール公演・児童舞踊合同公演

#### ①全国舞踊コンクールアンコール公演

時 6月14日(土) 16:00開演(15:30開場)  
出演 各部門3位までの入賞者など  
¥ 全席自由2,600円(当日券2,900円)

#### ②児童舞踊合同公演

時 6月15日(日) 15:30開演(15:00開場)  
出演 児童舞踊団体  
¥ 全席自由2,000円

#### ①②共通

場 めぐろパーシモンホール大ホールチケット取り扱い めぐろパーシモンホールチケットセンター窓口。発売中。2歳以下の膝上鑑賞無料  
問 東京新聞事業局文化事業部

(☎6910-2345)

### アジサイを見ながら 下目黒を巡るまち歩き

時 6月25日(水) 10:00~12:30  
場 瀧泉寺、羅漢寺川プロムナード、林試の森公園などを巡る(徒歩約3km)  
定 30人(抽選)  
¥ 保険料など700円(めぐろ観光まちづくり協会会員は300円)  
申 6月13日までに、FAX/ハガキ/Eメール(記入例①~⑤)  
先 めぐろ観光まちづくり協会  
(〒153-0051上目黒2-1-3中目黒GT内、☎5722-6850、☎5722-6891、  
✉meguro@meguro-kanko.com)

### 認知症、正しく知って予防しよう!

時 6月26日(木) 14:00~16:00  
場 中根住区センター  
内 認知症の知識、ケア技術(ユマニチュード)  
師 国立病院機構東京医療センター総合内科医師 林智史氏など  
対 区内在住者  
定 40人(先着)  
申 6月2日から、電話/FAX(記入例①③④)  
問 西部包括支援センター  
(☎5701-7244、☎3723-3432)

### 都立奥多摩湖畔公園 バスツアー

時 ①6月28日(土)②7月5日(土) 8:00~18:00。東京駅周辺に集合  
内 森林セラピーやそば打ち体験。昼食付き  
対 小学5年生以上(小学生は保護者同伴。中学生~17歳のみは親権者の同意書が必要)  
定 7人(1組1~3人。抽選)  
¥ 参加費1人2,500円  
申 6月9日までに、区Web  
問 京王観光(株)(☎5312-6540)



### 何が違う?法定後見と任意後見

時 7月3日(木) 14:00~16:00  
場 目黒区社会福祉協議会(総合庁舎別館4階)  
内 成年後見制度の法定後見と任意後見の違い、利用方法など  
師 司法書士 清原正承氏  
定 20人(先着)  
申 6月2日~7月2日に、電話/FAX/Eメール(記入例①③④)  
先 権利擁護センター「めぐろ」  
(☎5768-3964、☎5768-3965、