

申9月16日から、電話  
先介護保険課介護予防係  
(☎5722-9608、FAX5722-9716)

### 女性のための就職支援セミナー

時10月18日(土)13:00~15:00  
場第15会議室(総合庁舎本館地下1階)  
内ライフイベントと仕事を両立する女性のキャリアの見つけ方  
師2級キャリアコンサルティング技能士 岩井真理氏  
対おおむね30歳以上の女性  
定20人(先着)  
申9月16日~10月17日に、電話/Eメール(記入例①~④)。保育(6カ月以上の未就学児)希望者は10月6日までに予約  
先ワークサポートめぐろキャリア相談コーナー(☎5722-9632、✉shurousoudan@bz03.plala.or.jp)

### 行政書士試験直前対策講座

時10月18日(土)・25日(土)13:00~17:00(全2回)  
場中小企業センター(区民センター内)  
内出題予想を踏まえた整理と確認  
師ライフライセンス 小西秀一氏  
対区内在住の勤労者、在勤者  
定20人(先着)  
¥教材費12,000円(重要ポイント講座受講生は10,000円)  
申9月16日~10月11日に、区Web/窓口  
先中小企業センター・勤労福祉会館(☎3711-1135。月曜日休館)

### 区民ハイキング榛名連山の景

時10月19日(日)。6:30に目黒駅集合  
内榛名富士(1,391m)から榛名湖畔を散策する初級登山(徒歩約4時間)。貸切バス利用  
対小学5年生~75歳程度の区内在住・在勤者(小学生は保護者同伴)  
定40人(先着)  
¥参加費9,000円(中学生以下4,500円)  
申9月16日~10月1日に、往復ハガキ/Eメール(記入例①~⑤)、生年月日、性別)  
先めぐろ山の会事務局(〒153-0044大橋1-5-1-3317 岩井行、☎3719-6499(佃)、✉yama.megu.1987@gmail.com)

### 今からここからフレイル予防

時10月23日(木)10:00~11:30  
場北部地区サービス事務所  
内フレイル(虚弱)予防の講話と体操・脳トレ  
師原宿リハビリテーション病院 山本正邦氏  
対65歳以上の区内在住者  
定30人(先着)

申9月16日から、電話  
先北部包括支援センター  
(☎5428-6891、FAX3496-5215)

### 魅せ色レッスン自分発見講座

時10月23日(木)①10:00~12:00  
②13:30~15:30  
場高齢者センター  
内パーソナルカラーとメイクでイメージアップする方法  
師プラチナ美容塾認定インストラクター 松枝由美氏  
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  
定各15人(抽選)  
申10月10日までに、電話/窓口  
先高齢者センター(☎5721-2291)

### MCIとは? 認知症との違いについて

時10月23日(木)14:00~16:00  
場めぐろパーシモンホール小ホール  
内MCI(軽度認知障害)と認知症についての講話  
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100人(先着)  
申9月16日から、電話/FAX(記入例①③④)  
先西部包括支援センター(☎5701-7244、FAX3723-3432)

### 「子どもを救おう」応急救護講習会

時10月25日(土)9:30~11:30  
場防災センター(中央町1-9-7)  
内未就学児の応急手当など  
師目黒消防署員など  
対未就学児の保護者  
定25人(先着)  
申9月16日から、区Web/窓口  
先防災課(☎5723-8700)



### 区内文化財めぐり

時10月25日(土)9:30~12:00  
内江戸時代の書物や浮世絵などを参考に、目黒不動尊(瀧泉寺)など下目黒周辺の文化財を巡る(徒歩約3km)  
定30人(抽選)  
¥保険料50円  
申10月3日までに、区Web/FAX/ハガキ(記入例①と参加者全員(4人まで)の②~④)  
先生涯学習課文化財係(〒153-0061中目黒3-6-10 めぐろ歴史資料館内、☎5722-9320、FAX3715-1325)

### 大人の発達障害 ~あなたの身近にもあるかも

時10月25日(土)13:00~15:00、  
11月15日(土)14:00~16:00  
(全2回)  
場区民センター社会教育館  
内大人の発達障害への理解と対処  
師東京都発達障害者支援センター おとなTOSCAセンター長 加藤進昌氏など  
定40人(抽選)  
申9月30日までに、区Web/電話/FAX/ハガキ(記入例①~④)、年代、保育(2歳以上の未就学児=抽選2人)希望者は子どもの③⑤、性別)/窓口  
先区民センター社会教育館(〒153-0063目黒2-4-36、☎3711-1137、FAX3711-1168)



### 檜原都民の森バスツアー

時10月26日(日)7:30~17:30。  
東京駅周辺で集合・解散  
内西多摩郡檜原村で散策と木工体験。昼食付き  
対小学生と保護者  
定10人(保護者1人につき子ども2人まで。抽選)  
¥参加費1人2,500円  
申9月22日~10月6日に、区Web/窓口  
先京王観光(株)(☎5312-6540)



### ローズポーク産地見学会とショッピング

時10月26日(日)。7:30に、BMW 目黒ショールーム前集合  
内茨城県中央食肉公社などを見学。往復バス利用  
対20~80歳の区内在住・在勤者  
定80人(抽選)  
¥昼食代など2,000円  
申10月4日までに、往復ハガキ(記入例①~⑥)  
先東京都食肉事業協同組合 目黒支部(市塚〒153-0052祐天寺1-22-4、☎3719-2558)

### スポーツ

### 屋内プールの一般公開中止

下記の日時は、水泳教室のため利用できません。

### 〈碑小学校屋内プール〉

時11月7日~12月12日の  
毎週金曜日12:30~15:30

### 〈五本木小学校屋内プール〉

時11月13日~12月11日の  
毎週月・木曜日15:30~18:20  
先スポーツ振興課スポーツ事業係  
(☎5722-9695)

### 目黒・多摩川ウォーキング教室

時10月25日(土)9:00~13:30  
内碑文谷体育館から砧野球・サッカー場を経由し、二子玉川駅まで(約12km)を歩く  
師目黒ウォーキング協会 長谷川佳文氏など  
対小学生以上(小学生は保護者同伴)  
定40人(抽選)  
¥保険料など300円  
申9月15日~10月5日に、区Web/FAX/往復ハガキ(記入例①②④)と参加者全員の③⑤、区内在勤・在学者は所在地・名称)/窓口  
先目黒体育協会(〒152-0002目黒本町5-22-8 中央体育館内、☎5722-8088、FAX5734-1032)



### 初心者水泳教室

①60歳からの初心者水泳教室  
時11月7日~12月12日の毎週金曜日13:30~15:00(全6回)  
場碑小学校屋内プール  
対60歳以上で、25mを続けて泳げず、医師から運動制限を受けていないかた  
定40人程度(抽選)  
¥保険料300円  
申9月15日~10月10日に、区Web/電話/FAX/ハガキ(記入例①~⑥)  
②初心者子ども水泳教室  
時11月13日~12月11日(11月24日を除く)の毎週月・木曜日16:15~17:30(全8回)  
場五本木小学校屋内プール  
対25mを続けて泳げない小学生(前年度受講者を除く)  
定50人(抽選)  
¥保険料400円  
申10月10日までに、区Web



### ①②共通

師目黒区水泳連盟指導員  
先スポーツ振興課スポーツ事業係(☎5722-9695、FAX5722-9754)