



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
- ハガキ・郵送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)

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

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)



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

めぐろフレイル予防フェア

時 2月13日(金) 13:00~15:00
場 イオンスタイル碑文谷3階
内 フレイル(虚弱)予防と食事の話、血管年齢測定など
問 国保年金課特定保健指導係 (☎5722-9024)

修理コツコツ講座

①包丁研ぎ
時 2月14日(土) ①13:20②14:30 から・16日(月) ③13:20④14:30 から(各50分)
内 包丁の研ぎ方を習い、実践する
定 各12人(先着)
¥ 包丁1本につき300円(2本まで)
申 2月4日9:00から、電話

②かんたん金継ぎ
時 2月28日(土) 10:00~12:00
内 陶磁器の小さな欠けやひびを修復する技術を学ぶ
定 15人(抽選)
¥ 参加費500円
申 2月12日までに、区Web / FAX(記入例①~⑤)



①②共通

場 目黒区エコプラザ
対 高校生以上
先 同プラザ(☎5721-2300、FAX 5721-2316)

シニア向けパソコン基礎講座

時 2月18日(水)・19日(木)
①10:00~12:00
②13:30~15:30(各全2回)
場 目黒区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 スマートフォンからパソコンに写真を取り込み、画像の編集方法を学ぶ。常設パソコンを使用
対 60歳以上の区内在住者。高齢者センター利用登録が必要

定 各7人(抽選)
¥ 教材費500円。スマートフォン・接続ケーブル、USBメモリー(外付け記憶媒体。600円で販売あり)を持参
申 2月2日~6日に、電話/窓口
先 高齢者センター(☎5721-2291)

高齢のかた向けスマートフォン相談会

時 2月20日(金) 9:30~13:30
場 イオンスタイル碑文谷5階
内 スマートフォン操作に不慣れなかた向けの個別相談会
対 区内在住者
定 24人程度(先着)
問 DX戦略課(☎5722-9245)

FP社労士流! 50代からのお金と仕事戦略

時 2月20日(金) 14:00~16:00
場 中目黒GTプラザホール
内 セカンドキャリアの就労選びのポイントや目黒区シルバー人材センターの説明など
師 社会保険労務士 田邊良学氏
対 50歳以上
定 50人(先着)



申 2月2日~16日に、区Web/電話/FAX(記入例①~⑤)、在勤者は所在地・名称)。手話通訳希望者は2月9日までに予約
先 高齢福祉課いきがい支援係(☎5722-9837、FAX 5722-9474)



サイエンス教室 コインを食べるロボットづくり

時 2月21日(土) 14:00~16:00
場 五本木小学校
内 コインを置くと中に取り込むロボットを作る
師 横浜みどりクラブ 内田裕之氏
対 小学3~6年生

定 20人(先着)
¥ 材料費500円
申 2月2日から、FAX/Eメール(記入例①~⑤)と保護者の③)
先 NPO法人目黒ユネスコ協会 (☎5725-6150、FAX 5725-6160、✉meguro@unesco.or.jp)

緑が丘文化祭

時 2月22日(日) 10:00~16:00
場 緑が丘文化会館本館・別館
内 絵画・てん刻・サークル活動紹介・俳句作品などの展示、ダンス、合唱、楽器演奏、朗読、模擬店、古本配布、ワークショップなど
問 同会館(☎3723-8741)

認知症サポーター養成講座

時 2月22日(日) 14:30~16:45
場 田道住区センター三田分室
内 認知症の解説や接し方などの講義と効果を期待できるツボなど
対 小学生以上
定 30人(先着)
申 2月2日から、区Web
問 目黒区鍼灸師会(林☎070-2626-7336)



パソコン教室

講座名	日時	費用
ワード基礎	2月22日~3月22日の毎週日曜日 9:30~12:30(全5回)	受講料など 18,810円
エクセル基礎	2月22日~3月22日の毎週日曜日 13:30~16:30(全5回)	受講料など 18,810円
パソコンの仕組みを理解し上手に使う	2月23日(祝)~26日(木) 9:30~12:30(全4回)	受講料など 14,300円
パワーポイント基礎	2月23日(祝)~26日(木) 13:30~16:30(全4回)	受講料など 15,510円

場 目黒区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)
定 各7人(先着)
申 電話
先 同教室(☎ FAX 共通6420-0235)

健康講座「クレイ入門」

時 2月26日(木) 19:00~20:30
場 中小企業センター(区民センター内)
内 症状別クレイバスソルト(入浴剤)を作る
師 クレイセラピスト 中川利恵氏
対 区内在住勤労者・在勤の女性
定 10人(先着)
¥ 参加費など2,000円
申 2月2日~18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)



めぐろ成年後見ネットワーク 主催講演会

時 2月27日(金) 14:00~16:00
場 目黒区社会福祉協議会(総合庁舎別館4階)
内 消費者トラブル事例の法的・福祉的対応の解説を交え、気づき・予防・解決を考える
師 弁護士 森葉子氏など
定 20人(先着)
申 2月2日~26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、FAX 5768-3965、✉kenri@meguroshakyo-i.net)

認知症講座 「認知症と孤立の関係を学ぶ」

時 3月5日(木) 14:00~16:00
場 緑が丘文化会館
内 認知症講座と地域活動の紹介
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 30人(先着)
申 2月2日から、電話/FAX(記入例①③④)
先 西部包括支援センター(☎5701-7244、FAX 3723-3432)

ママのためのヨガ教室

時 3月6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 2月2日~13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(FAX 5704-3635)

目指せ健康な100歳! フレイルチェック会

時 3月6日(金) 14:00~16:00
場 中央町社会教育館
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 2月2日から、電話
先 介護保険課介護予防係(☎5722-9608、FAX 5722-9716)

中小企業実践講座 ~経営戦略研究会

時 3月6日(金) 18:30~20:30
場 区民センター
内 先進的な企業の経営戦略を学ぶ
師 (株)ラッキーモンスター代表取締役CEO 亀岡利寛氏