

定 30人(区内在住者を優先して先着)
¥ 教材費3,000円
申 9月2日～14日に、FAX/Ｅメール(記入例①～④)
先 NPO法人目黒ユネスコ協会
(☎5725-6150、FAX5725-6160、
✉meguro@unesco.or.jp)

ガイドと巡る
クールなまち学芸大学

時 10月3日(土) 10:00～12:30
内 根岸ぶどう園、学芸大学駅商店街などを巡る(徒歩約3km。ワイヤレスガイドシステムを使用)
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 9月14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、
FAX5722-6891、✉meguro@meguro-kanko.com)

初心者着付け教室

時 10月3日～12月9日の毎週月・水曜日10:00～12:00、毎週土・日曜日13:30～15:30(各全10回)
場 目黒区シルバー人材センター(下目黒住区センター内)
対 女性
定 各6人(先着)
¥ 受講料25,000円
申 9月2日～18日に、電話/FAX/Ｅメール(記入例①～⑤、希望曜日第2希望まで)
先 同センター(☎5721-2593、
FAX5721-2594、✉megu12@sjc.ne.jp)

失語症会話パートナー養成講座

時 10月3日(土)・17日(土) 10:00～16:00(全2回)
場 心身障害者センターあいアイ館など
内 失語症の知識とコミュニケーション方法。希望者は講座終了後に5回の実習あり
定 15人(先着)
¥ 参考書代2,600円
申 9月2日から、電話/FAX/Ｅメール(記入例①～⑤)
先 同館(☎5701-2221、FAX5701-2425、✉aiaikan3@sweet.ocn.ne.jp)

親子の絆を深める
CAREプログラム

時 10月5日・19日、11月9日・30日の月曜日10:00～12:00(全4回)
場 こども家庭センター
内 子どもと温かい関係を築くためのスキルなど

師 (一社)CARE-Japan認定ファシリテーター
坂上裕子氏
対 区内在住の未就学児の保護者
定 15人(先着)
申 9月2日～25日に、区Web
問 同センター養育支援係
(☎5722-9743)



お口と食の健康体操教室

時 10月5日～11月2日(10月12日を除く)の毎週月曜日13:30～15:30(全4回)
場 目黒区歯科医師会館
内 オーラルフレイル(口の機能低下)予防の講話、口と全身の体操、栄養摂取のポイントなど
定 20人(先着)
対 65歳以上で医師から運動を止められていない区内在住者
申 9月2日から、区Web/電話
先 介護保険課介護予防係
(☎5722-9608)



目指せ健康な100歳!
フレイルチェック会

時 10月7日(水) 14:00～16:00
場 中目黒住区センター
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
定 20人(先着)
対 おおむね65歳以上の区内在住者
申 9月2日から、電話
先 介護保険課介護予防係
(☎5722-9608、FAX5722-9716)

つい人に話したくなる
樹木のはなし

時 10月10日(土) 14:00～16:00
場 筑波大学附属駒場中・高等学校
内 樹木の観察ポイントなどの講義、学校内や近隣公園の樹木観察。筑波大学附属駒場中・高等学校との連携講座
師 筑波大学名誉教授 中村徹氏など
定 30人(抽選)
¥ 保険料50円
申 9月24日までに、区Web/電話/FAX/ハガキ(記入例①～④と年代)
先 生涯学習課生涯学習係
(☎5722-9314、
FAX3715-3099)



地域サークル講座
「らくらくリズム運動」

時 10月13日～11月24日(11月3日を除く)の毎週火曜日9:45～11:45(全6回)
場 東山社会教育館
内 健康寿命を延ばし、曲に合わせて楽しく体力づくり
師 健康運動指導士 大津桂子氏

めぐろ×LDH シニア青春ダンス講座

時 10月8日(木) 17:00～18:00
場 EXPG STUDIO TOKYO
申 9月2日～14日に、区Web/申込書(申込先で配布。区Webから印刷可)を郵送/窓口
先 介護保険課介護予防係(総合庁舎本館2階、☎5722-9608)



対 医師から運動を制限されていないかた
定 20人(抽選)
¥ 保険料312円
申 9月18日までに、区Web/電話/FAX/ハガキ/窓口(記入例①～⑤、保育(2歳以上の未就学児=抽選2人)希望者は子どもの③⑤)
先 東山社会教育館(〒153-0043 東山3-24-2、
☎3791-4611、
FAX3791-4585)



女性のための防犯護身講座

時 10月15日(木) 14:00～16:00
場 中目黒住区センター
内 女性がいざという時に身を守るための講義と実技
師 ALSOK(株) 釜形文佳氏
定 50人(先着)
申 9月2日～30日に、区Web/電話/FAX(記入例①～④。保育(1歳以上の未就学児=先着5人)希望者は子どもの③⑤)/窓口
先 男女平等・共同参画センター(☎5721-8570、
FAX5721-8574)



めぐろ童謡コンサート

時 10月18日(日) 13:00開演(12:30開場)
場 めぐろパーシモンホール大ホール
出演 区内合唱団体など
¥ 全席自由1,000円(当日券1,200円、障害のあるかた1,000円)。中学生以下無料(整理券が必要)
チケット取り扱い 電話/めぐろパーシモンホールチケットセンター窓口。発売中
先 童謡の里めぐろ保存会
(長岡☎090-3682-3748)

ミュージアムコンサート

①親子で楽しむ古楽器コンサート
時 12月5日(土) 11:30開演(11:00開場)
出演 ロバの音楽座
¥ 全席自由2,000円、中学生1,000円、小学生以下500円(2歳以下は入場不可)



②中世・ルネサンスの調べ

時 12月5日(土) 14:30開演(14:00開場)
出演 カテリーナ古楽合奏団
¥ 全席自由3,000円(未就学児は入場不可)
①②共通
場 目黒区美術館
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 電話(☎5701-2904)。9月6日発売
問 めぐろパーシモンホール事業課
(☎5701-2913)

お知らせ

地域保健協議会の公開

時 9月29日(火) 13:30～15:30
場 政策会議室(総合庁舎本館4階)
問 健康推進課健康づくり係
(☎5722-9586、FAX5722-9329)
傍聴希望者は当日会場へ。手話通訳希望者は9月14日までに予約

救急の日・救急医療週間

9月9日は救急の日、9月6日～12日は救急医療週間です。今年の夏は、1日当たりの都内の救急車出動件数が過去最多を更新し、熱中症による救急搬送者数も増加しています。体調不良の際は、「東京版救急受診ガイド」を活用し、積極的に医療機関を受診しましょう。
問 目黒消防署
(☎3710-0119)



令和8年熊本地震災害義援金

地域振興課(総合庁舎本館1階)などで受け付けています。
受付期間 10月16日まで(日本赤十字社は10月30日まで)
問 地域振興課区民活動支援係(☎5722-9871)

