



講座・催し

傾聴ボランティア養成講座 「聴き上手」になろう



傾聴とは、相手の話に心と耳を傾けて共感的に聴く態度・技術です。単なる「聞く」ではなく「聴く」技術を学び、心に寄り添う傾聴ボランティア活動を始めてみませんか。

時 11月11日(水)～13日(金)13:00～16:00(全3回)
場 中目黒住区センター(中目黒スクエア内)
師 アクティブリッスン代表 澤村直樹氏
対 区内在住・在勤・在学で、全日程参加できるかた
定 20人(先着)
¥ 資料代など1,000円
申 10月2日～11月2日に、区 **Web**



日時	内容
11月11日(水)	・オリエンテーション ・講義「傾聴の基本」
11月12日(木)	・講義「傾聴の応用」 ・活動者の話、グループワーク
11月13日(金)	・活動上の注意点 ・活動に向けてのガイダンス ・施設見学・体験実習の説明



※別日に施設見学と体験あり

問 めぐろボランティア・区民活動センター(☎ 3714-2534、FAX 3714-2530)



講座・催し

脚本家・吉田恵里香さんが 目黒にやってくる!



男女平等フォーラムに脚本家で小説家の吉田恵里香氏をお招きし、吉田氏の作品である2024年度前期連続テレビ小説「虎に翼」やドラマ「恋せぬふたり」の登場人物から、「自分らしくいきること」を一緒に考えます。

時 11月14日(土)14:00～16:00
場 大会議室(総合庁舎本館2階)
内 講演、パネルディスカッション
師 脚本家/小説家 吉田恵里香氏
対 区内在住・在勤・在学者
定 80人(先着)



申 10月2日から、区 **Web** /電話/FAX(男女平等フォーラムと明記の上、郵便番号・住所、氏名、電話番号、保育〈1歳以上の未就学児=先着5人〉希望者は子どもの氏名・年齢、手話通訳希望者はその旨を記載し、10月27日まで)

男女平等フォーラム

男女が平等に共同参画し性の多様性を尊重する社会づくり条例に基づき、区と区民で構成する男女平等・共同参画センター運営委員会の企画・運営で、毎年開催しています。

問 **先** 人権政策課男女平等センター係(☎ 5721-8570、FAX 5721-8574)



講座・催し

健康長寿の講座に参加しませんか

①フレイルチェック会

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を学びます。



日時	会場	定員
11月6日(金)14:00～16:00	大会議室(総合庁舎本館2階)	20人

②脳リフレッシュ講座

認知機能を刺激する脳活・筋力トレーニングや生活習慣のポイントを楽しく学びます。

日時(全8回)	会場	定員
11月17日～令和9年1月12日(12月29日を除く)の毎週火曜日10:00～11:30	E会議室(総合庁舎本館1階)	各20人
11月17日～令和9年1月12日(12月29日を除く)の毎週火曜日13:30～15:00	北部地区サービス事務所	

③お口と食の健康体操教室

オーラルフレイル(口の機能低下)や誤えん性肺炎の予防につながる口や全身の体操、栄養のポイントを学びます。

日時(全4回)	会場	定員
11月17日～12月8日の毎週火曜日13:30～15:30	E会議室(総合庁舎本館1階)	20人

④椅子トリムdeフレイル予防

椅子を使用した体操で、疲れにくい身体づくりや姿勢の改善、フレイル(虚弱)予防について学びます。

対 自力で会場まで通える65歳以上の区内在住者

日時(全8回)	会場	定員
11月17日～令和9年1月12日(12月29日を除く)の毎週火曜日13:30～15:00	鷹番住区センター	各20人
11月18日～令和9年1月13日(12月30日を除く)の毎週水曜日13:30～15:00	中目黒住区センター	
11月19日～令和9年1月14日(12月31日を除く)の毎週木曜日13:30～15:00	大岡山東住区センター	各15人
11月20日～令和9年1月15日(1月1日を除く)の毎週金曜日10:00～11:30	東根住区センター	

①～③ 共通 **対** 65歳以上の区内在住者
①～④ 共通 **申** 10月2日から、電話(各先着)

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