



私たち、『元気あっぷシニアの部活』に参加して、自主グループをつくりました!

事業の詳細は4ページをご覧ください。

始めてよかった!

なでしこ会のみなさん



いい運動になるわ

近くの薬局のスペースを借りて、週1回めぐろ手ぬぐい体操やラジオ体操をしています。グループといっても緩やかな集まりで、無理はしないことにしています。楽しく活動しています。

みんなでペースを合わせながら歩くようにしています



「楽しく笑顔で健康寿命を延ばしましょう」をテーマに、月2回ウォーキングをしています。

田道さくらチームのみなさん

いつまでも自分の足で歩いていたい!



菅刈公園や目黒天空庭園、明治神宮などを巡り、お花や木々を見ながら季節を楽しんでいます。

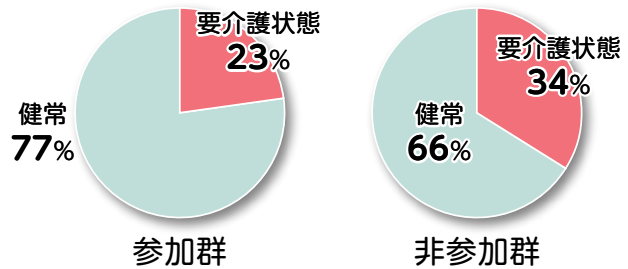
“〇〇の場”には介護予防の効果あり

? 問題です。〇〇には何が入るでしょうか。
答えは本文にあります。

通いの場に参加することの効果

8年間の追跡期間で、参加群では23%が、非参加群では34%が要支援・介護状態となりました。つまり、通いの場に参加することで、追跡期間中に要支援・介護状態へ移行するかたの割合を2/3程度に抑制できたこととなります。

通いの場(運動)の効果(8年)



出典：山田 実 (筑波大学人間系教授)

目次

フレイルチェック	P 1
めぐろ手ぬぐい体操・めぐろ手ぬぐい体操活動拠点	P 2
基本チェックリストに該当のかたまたは要支援(1・2)のかた・要支援(1・2)・要介護(1~5)の認定を受けていないかた	P 3
要介護(1~5)の認定を受けていないかた	P 4
自主グループ支援	P 5
65歳以上の区民ならどなたでも参加可能	P 6
会場所在地一覧表・地域包括支援センター	P 7

- ④ 日程・会場・区報掲載日は変更になることがありますのでご了承ください。
- ④ 一部を除く会場の所在地は、裏表紙「会場所在地一覧表」をご覧ください。
- ④ 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、変更または中止になる場合があります。

フレイルチェック

めぐろフレイル予防プロジェクト

健康長寿をめざして、フレイル予防に取り組みませんか

目黒区では東京大学高齢社会総合研究機構が科学的根拠に基づき開発したフレイル予防プログラム「フレイルチェック会」「フレイルサポーター養成講座」を実施し、シニア世代の健康長寿の延伸や生きがいづくりを推進します。

フレイルってなんだろう？

年齢を重ね、心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態を「フレイル」と言います。フレイルの兆候に早めに気づき、日常生活を見直すなどの正しい対処をすれば、フレイルの進行を抑制し、健康な状態に戻すことが可能な時期といわれています。



出典:フレイル予防ハンドブック(東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢氏監修)

フレイルチェック会

フレイルの兆候に早めに気づき予防するためのプログラムです。

簡単なチェックシートや体力測定機器を使って、ご自身の状態を確認します。測定結果の詳しい解説やフレイル予防のポイントを学んで健康長寿をめざしましょう。

▶▶▶フレイルチェックの一部をご紹介します!!



チェックシートに青または赤のシールを貼って、自分の状態を一目で確認!!



「指輪っかテスト」は筋肉量の簡易計測方法です。

出典:フレイル予防ハンドブック(東京大学高齢社会総合研究機構)

※フレイルチェック会を運営するのは、養成研修を受けた区民ボランティア「フレイルサポーター」です。

フレイルサポーター養成講座(全2回)

フレイルサポーターは、フレイルチェック会を通して、フレイル予防の普及啓発を行うボランティアです。フレイルチェック会での活動デビューをめざして、フレイル測定に必要な知識と技術を習得します。

介護予防フレイル予防講演会

専門家による様々な最新の研究や統計をもとに健康長寿の秘訣を学びます。



実施の日程については、目黒区ホームページ、区報に掲載します。



めぐろ手ぬぐい体操



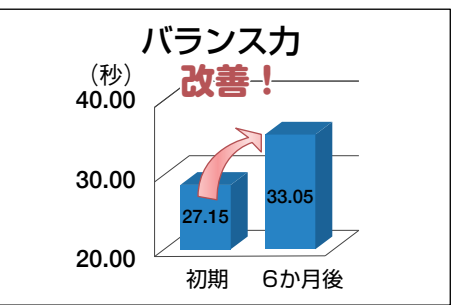
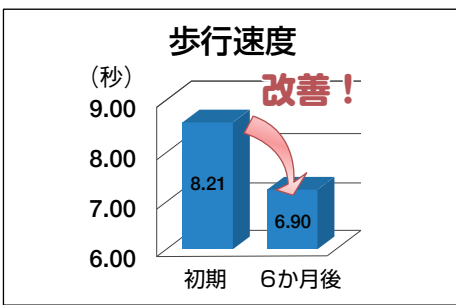
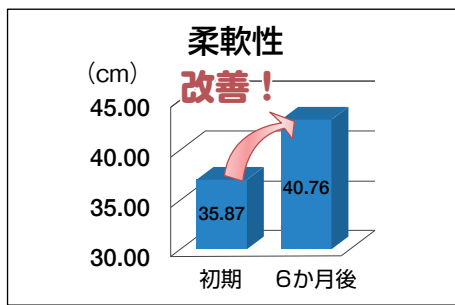
←めぐろYouTubeチャンネル
めぐろ手ぬぐい体操

目黒区介護予防マスコット
シジュウカラの
「しゅちゃん」

めぐろ手ぬぐい体操とは、高齢期に必要な運動を総合的に取り入れた、目黒区のオリジナル体操です。「転倒・ふらつき」「猫背」「むせこみ」など高齢者の特徴をふまえて考案されており、足腰とお口を丈夫にする体操です。手ぬぐいと椅子があればどこでもできます。

めぐろ手ぬぐい体操の効果

下の図は、めぐろ手ぬぐい体操活動拠点(週1回実施)参加者の体力測定結果です。



シニア健康応援隊(介護予防リーダー)メンバー養成講座

【週1回 全7回】
ボランティア系

シニア健康応援隊(介護予防リーダー)とは、フレイル予防・介護予防の知識や「めぐろ手ぬぐい体操」を学び、地域の健康づくりや介護予防の輪を広げる介護予防リーダー(ボランティア)です。めぐろ手ぬぐい体操活動拠点の運営を中心に様々な介護予防活動を行います。シニア健康応援隊活動は、あなた自身の介護予防・健康づくり・社会参加にも役立ちます。

会場	日程・曜日	時間	定員	区報掲載(予定)
目黒区総合庁舎他	9月8日～10月20日(木)	午後2時～4時	30	4年7月

めぐろ手ぬぐい体操活動拠点(住民主体の通いの場)

シニア健康応援隊メンバー養成講座を卒業した介護予防リーダーたちが運営する拠点です。めぐろ手ぬぐい体操を中心に、週1回活動しています。

名称	会場	所在地	曜日	時間	規模
青葉台おきらく会 手ぬぐい体操青葉台 ぐんぐんのびのび手ぬぐい体操	区営青葉台一丁目アパート 集会所	青葉台1-6-48	第1木 第2・3木 第4木	午前	15人
「元気いちばん」の会	区営清水町アパート2階集会所	目黒本町2-20-4	火	午後	10人
手ぬぐい体操なかめぐろ	さんホーム目黒	目黒3-20-8	月	午前	20人
めぐろ楽々体操くらぶ	平町老人いこいの家	平町2-4-10	水	午後	15人
手ぬぐい体操鷹番	鷹番会館(鷹番1・2丁目町会)	鷹番2-17-9	金	午後	10人
手ぬぐい体操東が丘	特別養護老人ホーム東が丘他	東が丘1-6-4	月	午後	15人
手ぬぐい体操東山	特別養護老人ホーム東山他	東山3-24-6	金	午前	12人
碑文谷さわやかクラブ	区営碑文谷アパート集会所	碑文谷2-7-8	火	午後	12人
手ぬぐい体操らくらく田道	田道老人いこいの家	目黒3-1-18	木	午後	10人
手ぬぐい体操こぶしえん	こぶしえん	下目黒6-18-2	木	午後	30人

いつからでも参加可能ですが、会場が満員の場合にはご参加いただけません。
介護予防係(03-5722-9608)にお問合せください。



目黒区介護保険課介護予防係

めぐろ手ぬぐい体操
活動拠点

基本チェックリストに該当のかた、または要支援(1・2)のかた

短期集中予防サービス

申込み…随時、担当の地域包括支援センターで相談を受け付けます。
まず、お電話してください。

対象：地域包括支援センターで面談により実施する基本チェックリストに該当しサービス事業対象者に認定されたかた、及び要支援1または要支援2の認定をお持ちのかた。

コロナ禍で外出の機会や人との交流が減り、フレイルになる高齢者が増えています。たとえフレイルになっても早めに対策することで元気な状態に戻ることも可能です。短期集中予防サービスは、こころやからだの弱り生活機能が低下してしまったかたが「また元気になる」ためのきっかけづくりとなるコースです。

※ケアマネジャーによるケアプランの作成と、地域包括支援センターとケアマネジメント契約を結ぶことが必要です。

【通所・グループ型】 *毎月初めから利用できます。 【週1回 全12回】 また元気になるためのコース

仲間と一緒に約3か月間、日々の暮らし方を見直しながら健康で自立した生活を取り戻しましょう。コース終了後も、運動や健康的な食生活、社会参加を続けることで、またあなたらしい生活が送れるように専門職が支援します。

定員 10人。1回120分。利用費1,800円。

ノアスタジオ都立大学「ANNEXst」	毎週月曜日	午後2時から4時	*コース開始約1週間前に 体験説明会を行います。
コナミスポーツクラブ目黒青葉台	毎週火曜日	午前9時30分から11時30分	

【通所・個別型】 “接骨院・整骨院で筋トレ” 【週2回 全28回】 生活向上と生きがい支援自己実現系

地域の接骨院・整骨院で、柔道整復師が介護予防に効果的な個人の体力に合わせたトレーニングを紹介・指導し、自分らしさ実現をめざすコースです。1回 60分。利用費4,200円。

【訪問型】 “自宅で筋トレ” 【週1回 全12回】 生活向上と生きがい支援自己実現系

介護予防教室への通所が困難なかたに、地域の柔道整復師がご自宅にお伺いして、介護予防に効果的な個人の体力に合わせた自宅でできるトレーニングを紹介・指導し、自分らしい生活を取り戻すコースです。1回60分。利用費無料。

要支援(1・2)・要介護(1～5)の認定を受けていないかた

※一人につき、1年に1回のみ

申込み…区報掲載日から介護予防係5722-9608へお電話または5722-9716へFAXで。参加費無料。

続けようトリムde介護予防

抽選

【週1回全8回】運動系

バランスよく全身を動かし、筋力、柔軟性、瞬発力を養うプログラムです。教室終了後も運動を継続できるように、テキストを使ったワンポイントレッスンを毎回実施します。

会場	日程	曜日	時間	定員	区報掲載(予定)
鷹番住区センター	5月26日～7月14日	木	午前10時～ 11時30分	15	4年4月
自由が丘住区センター	5月24日～7月12日	火		12	
原町住区センター	5月27日～7月15日	金		12	
駒場住区センター	5月25日～7月20日	水	午後1時30分～3時	12	4年10月
高齢者センター	11月21日～1月23日	月	午前10時～ 11時30分	15	
大岡山西住区センター	11月22日～1月24日	火		15	
目黒本町社会教育館	11月25日～1月20日	金		15	
区営青葉台一丁目 アパート集会所	11月30日～1月25日	水	午後1時30分～3時	10	



脳とからだのいきいき教室

抽選

【週1回全8回】脳トレ系

脳の活性化を促す運動や、ゲームの要素を取り入れた脳トレなどを行う、心も体も喜ぶ教室です。

会場	日程	曜日	時間	定員	区報掲載(予定)
月光原住区センター	5月31日～7月19日	火	午前10時～11時30分	15	4年4月
八雲住区センター中根一丁目会議室			午後1時30分～3時		
目黒区総合庁舎	11月29日～1月31日		午前10時～11時30分		4年10月
駒場住区センター			午後1時30分～3時		

● **要介護(1～5)の認定を受けていないかた** ●

- めぐる手ぬぐい体操グループづくりコース
- ウォーキンググループづくりコース

教室を通じて参加者同士の仲を深め、コース終了後に原則として週に1回活動する運動グループ(めぐる手ぬぐい体操等)をつくります。

運動はみんなで行った方が介護予防効果が高いと言われています！コースの仲間とグループ活動を始めるために講師・区・地域包括支援センターがサポートします。

【共通の項目】
【対象】60歳以上の区民
【参加費】無料
【内容】1回120分/週 全16回
【定員】各15人 *目黒中央の家は12人

【申込み】体験・説明会の場でコースの申込みを受け付けます。
【事前申込み制】
 まずは、体験・説明会にお申込みください。
 募集はめぐる区報でお知らせします。

※お身体の具合によってご参加いただけない場合があります。

「シニアの部活～めぐる手ぬぐい体操グループづくり～」コース

仲間と無理なくできる運動と、お口の健康やシニアの栄養等を学び、学生時代の「部活動」のようにみんなで運動を楽しく続けてみませんか。介護予防について総合的に学びめぐる手ぬぐい体操グループづくりをめざします。



会場	体験・説明会	区報掲載(予定)	日程	曜日	時間
烏森住区センター	5月25日	4年5月	6月8日～9月21日	水	午前9時30分～11時30分
五本木住区センター	6月14日	4年6月	6月28日～10月11日	火	
清徳苑	8月18日	4年8月	9月1日～12月22日	木	午後2時～4時
緑が丘文化会館	8月19日		9月2日～12月23日	金	
下目黒住区センター	10月17日	4年9月	10月31日～2月27日	月	

「脳に効く！ウォーキング」コース

認知症について理解し、予防に大切な記憶力・計画力・注意分割力を鍛えるだけでなく、シニアに大切な介護予防の知識と認知症予防に効果的なウォーキングの技術を学び、ウォーキンググループづくりをめざします。



会場	体験・説明会	区報掲載(予定)	日程	曜日	時間
大岡山東住区センター	5月24日	4年5月	6月7日～9月20日	火	午後2時～4時
高齢者センター	6月15日	4年6月	6月29日～10月12日	水	
目黒中央の家	9月14日	4年9月	9月28日～1月18日	水	12時30分～午後2時30分
東山住区センター	9月15日		9月29日～2月2日	木	午前9時30分～11時30分
セントラルフィットネスクラブ自由が丘	10月12日		10月26日～2月15日	水	

要介護(1～5)の認定を受けていないかた

自主グループ支援

身近な地域で、グループで、始めませんか？めぐろ手ぬぐい体操！

めぐろ手ぬぐい体操出張講習会

コロナ禍で外出を自粛していたために足腰が弱くなったかたや、外出が億劫になったかたを心配して、老人クラブや自治会で「めぐろ手ぬぐい体操」を取り入れたい！という声が上がっています。昨年度から自主グループスタート支援としてめぐろ手ぬぐい体操の出張講習会を実施しています。



下記の条件が整えば、DVDかテキスト・手ぬぐいの提供、講師の派遣などスタート準備のお手伝いをします。

- ◆ 3人以上で、週1回程度活動できるグループ(老人クラブ・自治会・町会も歓迎です)
- ◆ 実施会場・椅子はご準備ください

お問合せ・申し込み…随時、介護予防係(5722-9608)または地域包括支援センター(裏表紙参照)へ。費用は無料。

リハビリテーション専門職等派遣事業

申込み…随時、介護予防係(5722-9608)へお電話で。費用は無料。

リハビリテーション専門職等を派遣して、適切な運動内容や運営についての助言などを行います。また、新たに介護予防の自主活動を行おうとするグループに対しては立ち上げ支援を目的とした指導や助言を行います。

派遣対象となる団体 ※次に掲げる要件(主なもの)をすべて満たす団体	専門職等	時間
(1)週1回以上介護予防に関わる自主活動を行い、毎回の参加人数が概ね3人以上。	理学療法士 作業療法士 言語聴覚士等	2時間程度
(2)利用者の過半数以上を区民が占める団体。		
(3)主に、運動プログラムを実施している、またはこれから実施する予定である。		

地域介護予防活動助成金

申込み…随時、介護予防係(5722-9608)へお電話で。

対象となる団体からの申請に基づき、その活動の内容を審査し、助成を行います。

対象となる団体 ※(1)~(3)のすべてに該当する団体	対象となる活動 ※(1)(2)のいずれにも該当する活動	助成額
(1)目黒区内に所在し、5人以上の団体である。	(1)主に運動(1回当り30分以上)を実施する。	年間
(2)構成員の半数以上が65歳以上の区民である。	(2)週1回程度の活動を、年間を通じて継続的に実施する。	3万円が限度
(3)地域の住民等が誰でも参加できる団体である。		

出前講座

申込み…随時、介護予防係(5722-9608)へお電話で。費用は無料。

地域で定期的に活動している高齢者のグループに専門家を派遣し、脳トレ、低栄養、口腔機能低下予防、運動機能向上などを学びます。

対象となる団体	区内を主な活動拠点にしている地域活動団体等
会場	主催団体で確保してください
時間	1~2時間程度



民間企業や事業者や地域のかたにお願いします。

高齢者の介護予防自主グループに、無料または低廉な費用で会場を週に半日貸していただけませんか。
室内で椅子を置いて、数人が両手を広げて運動できるところが適しています。
お気軽に最寄りの地域包括支援センターまたは介護予防係5722-9608へお電話ください。

65歳以上の区民ならどなたでも参加可能

申込み…区報掲載日から**介護予防係5722-9608へお電話または5722-9716へFAX**で。参加費無料。

ひざの痛み予防講習会 先着 **【週1回 全2回】** 運動系

足の筋肉を鍛えてひざの安定化を図り、痛みを予防する方法を講話と実践で学びます。

会場	日程	曜日	時間	定員	区報掲載(予定)
油面住区センター	5月20日,27日	金	午後 1時30分 ~3時	20	4年4月
田道住区センター三田分室	7月8日,15日	金		20	4年6月
八雲住区センター	10月12日,19日	水		15	4年9月
中目黒GTプラザホール	11月21日,28日	月		30	4年10月
管州住区センター	1月18日,25日	水		15	4年12月
大岡山東住区センター	2月17日,24日	金		15	5年1月



お口と食の健康教室 先着 **【週1回 全4回】** 口腔系

唾液の分泌を促したり、誤嚥性肺炎の予防になる口腔や全身の体操、栄養摂取のポイントを学びます。

会場	日程	曜日	時間	定員	区報掲載(予定)
中央町社会教育館	5月18日~6月8日	水	午後 1時30分 ~3時30分	20	4年4月
東山社会教育館	7月7日~28日	木		15	4年6月
歯科医師会館	9月7日~28日	水		15	4年8月
月光原住区センター	10月11日~11月1日	火		12	4年9月
目黒区総合庁舎	11月29日~12月20日	火		15	4年10月
緑が丘文化会館	1月13日~2月3日	金		15	4年12月
高齢者センター	2月15日~3月8日	水		15	5年1月



介護予防まるごと教室 先着 **【月1回】** 運動・脳トレ系

老人いこいの家で、健康運動指導士等による体操や、栄養・口腔の話を行いながら運動の習慣化を図り、あわせて脳の活性化を促すヒントを楽しみながらまるごと学びます。定員 各10人

老人いこいの家	回数	日程	曜日	時間	区報掲載(予定)
駒場	10	5/11,6/8,7/13,9/14,10/12,11/9,12/14,1/11,2/8,3/8	水	午前10:00~11:30	4年3月
菅刈	10	5/18,6/15,7/20,8/17,9/21,10/19,11/16,12/21,1/18,2/15	水		
東山	10	5/10,6/14,7/12,9/13,10/11,11/8,12/13,1/10,2/14,3/14	火	午後1:30~3:00	
烏森	4	4/22金,5/30月,10/31月,3/31金	—	午前10:00~11:30	
上二	6	6/1,7/6,9/7,10/5,11/2,12/7	水		
田道	11	5/17,6/21,7/19,8/16,9/20,10/18,11/15,12/20,1/17,2/21,3/28	火	午後1:30~3:00	
三田分室	6	5/11,6/1,7/6,8/3,9/7,10/5	水	午後1:30~3:00	
下目黒	10	5/9,6/13,7/11,8/8,9/12,10/19,11/14,12/12,1/16,2/13	月	午前10:00~11:30	
不動	8	5/17,6/21,7/19,9/20,10/18,11/15,12/20,1/17	火	午後1:30~3:00	
上目黒	10	火(5/17,6/21,7/19,8/16,9/20),金(10/21,11/18,12/16,1/20,2/17)	—		
中町	9	5/11,6/8,7/13,9/14,10/12,11/9,12/14,1/11,2/8	水	午前10:00~11:30	
五本木	6	5/17,6/7,7/5,9/6,10/4,11/1	火		
鷹番	8	5/20,6/17,7/15,8/19,9/16,10/21,11/18,12/16	金	午後1:30~3:00	
向原	9	5/26,6/23,7/28,8/25,9/22,10/27,11/24,12/22,1/26	木	午前10:00~11:30	
原町	9	5/17,6/21,7/19,9/20,10/18,11/15,12/20,1/17,2/21	火	午後1:30~3:00	
大岡山東	2	7/29金,9/29木	—		
平町	9	5/24,6/28,7/26,8/23,10/25,11/22,12/27,1/24,2/28	火	午前10:00~11:30	
中根	10	5/6,6/3,7/1,8/5,9/2,10/7,11/4,12/2,2/3,3/3	金		
自由が丘	9	5/11,6/8,7/13,9/14,10/12,11/9,1/11,2/8,3/8	水		
宮前分室	10	5/19,6/16,7/21,8/18,9/15,10/20,11/17,12/15,1/19,2/9	木		
八雲	11	5/19,6/16,7/21,8/18,9/15,10/20,11/17,12/15,1/19,2/16,3/16	木		
東根	10	5/13,6/10,7/8,9/9,10/14,11/11,12/9,1/13,2/10,3/10	金		

65歳以上の区民ならどなたでも参加可能

会場所在地一覧表

老人いこの家	所在地	会場	所在地	会場	所在地
駒場	駒場1-26-6	目黒区総合庁舎	上目黒2-19-15	東山社会教育館	東山3-24-2
菅刈	青葉台2-10-18	駒場住区センター	駒場1-22-4	中央町社会教育館	中央町2-4-18
東山	東山2-24-30	東山住区センター	東山2-24-30	目黒本町社会教育館	目黒本町2-1-20
烏森	上目黒3-44-2	烏森住区センター	上目黒3-44-2	緑が丘文化会館	緑が丘2-14-23
上二	上目黒2-10-4	田道住区センター	三田2-10-33	碑文谷体育館	碑文谷6-12-43
田道	目黒3-1-18	三田分室		歯科医師会館	中央町2-13-11
三田分室	三田2-10-33	下目黒住区センター	下目黒2-20-19	区営青葉台一丁目 アパート集会所	青葉台1-6-48
下目黒	下目黒2-20-19	不動住区センター	下目黒6-8-23	高齢者センター	目黒1-25-26 田道ふれあい館内
不動	下目黒6-8-23	上目黒住区センター	祐天寺2-6-6	中目黒G T プラザ ホール	上目黒2-1-3
上目黒	上目黒4-18-15	油面住区センター	中町1-6-23	ノアスタジオ都立大学 「ANNEXst」	中根1-2-17
中町	中町1-6-19	鷹番住区センター	鷹番3-17-20	コナミスポーツクラブ 目黒青葉台	青葉台2-19-10
五本木	五本木2-11-29	月光原住区センター	目黒本町4-16-18	セントラルフィットネス クラブ自由が丘	中根1-14-17
鷹番	鷹番3-17-20	碑住区センター	碑文谷2-16-6	特別養護老人ホーム 清徳苑	目黒本町4-2-1
向原	目黒本町5-22-11	原町住区センター	南1-8-9	特別養護老人ホーム 目黒中央の家	中央町2-32-23
原町	原町2-2-14	大岡山東住区センター	碑文谷3-15-5		
大岡山東	碑文谷3-15-5	大岡山西住区センター	平町1-15-12		
平町	平町2-4-10	中根住区センター	大岡山1-37-2		
中根	大岡山1-37-2	自由が丘住区センター	自由が丘1-24-12		
自由が丘	自由が丘1-23-26	八雲住区センター	八雲1-10-5		
宮前分室	八雲3-22-15	八雲住区センター中根 一丁目会議室	中根1-10-22		
八雲	八雲1-10-5				
東根	東が丘1-7-14				

地域包括支援センター職員

私たちが
応援します。



地域包括支援センター

保健師・看護師・社会福祉士・主任ケアマネジャーなどの専門職が配置されています。介護予防に関すること、健康長寿のために気になることなど、気軽にご相談ください。

地域で行われている介護予防の活動の場所やようす、効果的な介護予防の取組みなどをお知らせしたり、お身体の心配事など相談をお受けいたします。

名称	担当地域	所在地・電話番号・fax番号
北部	駒場, 青葉台, 東山, 大橋, 上目黒1丁目1番・6-22番, 2丁目46-49番, 3丁目1-3番・6-44番, 5丁目	大橋1-5-1クロスエアタワー9階 TEL03-5428-6891 fax03-3496-5215
東部	上目黒1丁目2-5番・23-26番, 2丁目1-45番, 3丁目4-5番, 中目黒1-4丁目, 5丁目1-7番・22-23番, 三田, 目黒1-3丁目, 下目黒, 目黒本町1丁目	上目黒2-19-15目黒区総合庁舎1階 TEL03-5724-8030 fax03-3715-1076
中央	上目黒4丁目, 中目黒5丁目8-21番・24-28番, 目黒4丁目, 中町, 五本木, 祐天寺, 中央町, 碑文谷5-6丁目, 鷹番	中央町2-9-13食販ビル2階 TEL03-5724-8066 fax03-5722-9803
南部	目黒本町2-6丁目, 原町, 洗足, 南1-2丁目, 碑文谷1-4丁目	碑文谷1-18-14碑小学校内南西側 TEL03-5724-8033 fax03-3719-2031
西部	南3丁目, 平町, 大岡山, 緑が丘, 自由が丘, 中根, 柿の木坂, 八雲, 東が丘	柿の木坂1-28-10 TEL03-5701-7244 fax03-3723-3432

令和4年4月発行

目黒区健康福祉部介護保険課介護予防係

目黒区上目黒2-19-15 電話03-5722-9608 Fax03-5722-9716



この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。