

シニア健康 応援隊メンバー 養成講座



☎介護保険課介護予防係 (☎5722-9608、FAX5722-9716)

地域で交流を図り、楽しく社会参加することが、介護予防やフレイル(虚弱)・認知症予防に効果があるといわれています。仲間と一緒に、週1回のめぐる手ぬぐい体操活動を広げるリーダー(ボランティア)を養成する講座です。友達や町会・自治会などグループでの参加もできます。詳細は区HP(コード①)をご覧ください。お問い合わせください。



時9月7日～10月26日(9月21日を除く)の毎週木曜日
14:00～16:15(全7回)

場中目黒GTプラザホール(上目黒2-1-3)ほか

内介護予防に関する知識、めぐる手ぬぐい体操、脳トレ、活動中グループの見学、グループ活動の立ち上げ・運営方法

対講座終了後、週1回の地域の介護予防活動に取り組む意欲があり、医師から運動制限されていない区内在住者

定20人(先着)

申8月2日から、電話で、介護保険課介護予防係(☎5722-9608)へ

めぐる土産発掘!

目黒で自慢の一品情報をお寄せください

☎めぐる観光まちづくり協会
(☎5722-6850、FAX5722-6891)



区の新たな観光資源を発掘するため、区内外に伝えたい土産物のお薦め情報を募集します。応募されたかた全員に参加賞(クオカード500円券)を差し上げます。

現在認定中の土産物情報を掲載した冊子(右上画像)は、同協会HP(コード②)などでご覧になれます。



募集内容 (自薦・他薦不問)

●フードドリンク部門 ●グッズ部門

- 対区内で製造または販売している商品。区外でも販売している場合は、区内に事業所があること
- 持ち帰りができるもの
- 目黒らしさが感じられるもの

申同協会HP(コード②)、または応募用紙(同協会事務局で配布)と写真を添付の上、8月31日(必着)までに、同協会事務局(〒153-0051上目黒2-1-3)へ郵送または持参

9月
2・3日
開催

総合防災訓練 に参加しませんか

いざという
ときのために

関東大震災から100年。大地震はいつ起きてもおかしくありません。オンライン防災訓練とめぐる防災フェスタに、家族や友達を誘って参加しませんか。

☎防災課(☎5723-8488、FAX5723-8725)

オンライン防災訓練 「リモート型防災アトラクション®」

事前申込制

防災をテーマにした謎解きや、クイズを出題する災害備蓄品ミッションなど、オンラインで参加できるイベントです(会議アプリZoomを使用)。家族や仲間と協力して防災ミッションに挑戦しましょう。

時9月2日(土) ①9:00～10:30②11:15～12:45③14:00～15:30

対区内在住・在勤・在学者(小学3年生以下は保護者同伴)

定各150組(先着)

申8月5日10:00から、区HP(コード③)で、申し込み



めぐる防災フェスタ

さまざまな関係機関の協力により、楽しみながら防災を学べる参加・体験型イベントです。希望者は当日会場へお越しください(はしご車乗車体験は申し込みが必要)。

時9月3日(日)10:00～13:00。9:50からオープンイベントを実施(9:40開場)

場第一中学校(大橋2-11-1)

内AR(拡張現実)や、VR(仮想現実)による災害体験、ミニカー乗車体験、防災ビンゴゲーム、自衛隊カリーの炊き出し(先着400食)ほか



事前申込制

はしご車乗車体験

対区内在住・在学の小学生以下と保護者

定30組60人程度(抽選)

申Eメールに、はしご車乗車体験と明記の上、住所、氏名、年齢、子どもの氏名・年齢、電話を書いて、8月16日までに、防災課(☎meguro-bosai@city.meguro.tokyo.jp)へ

