

65歳以上のかたへ
(31年1~3月分)

参加費
無料



介護予防に 取り組みましょう

いつまでもハツラツとした生活を送るために

介護保険課介護予防係 (☎5722-9608)

介護いらずで元気に生き生きと生活するための、知識や方法が学べる介護予防教室です。いずれも事前に申し込みが必要です。

申し込み方法

電話で、介護保険課介護予防係
(☎5722-9608、☎5722-9716)へ

先着順に受け付けとなる教室・講習 (◆)

◆お口と食の健康教室 (先着)

唾液の分泌を促すマッサージ、誤えん性肺炎の予防につながる口周りや全身の体操のポイントを学びます。

会場	日時 (全4回)	定員
中根住区センター (大岡山1-37-2)	1/23~2/13の毎週水曜日 13:30~15:30	25人
総合庁舎本館地下1階入札控室ほか	2/25~3/18の毎週月曜日 13:30~15:30	25人

◆ひざの痛み予防講習会 (先着)

膝の筋肉を鍛えて安定化を図り、痛みを予防する方法を、講話と実践で学びます。

会場	日時 (全2回)	定員
目黒本町社会教育館 (目黒本町2-1-20)	1/23(水)・30(水) 13:30~15:00	30人

抽選となる教室 (①~③)

申込期限12/20

*定員に達しなかった場合、31年1/4から先着順に受け付けます。
空き状況などは、お問い合わせください
*申し込みは、1人につき1教室
*9~11月に実施した①~③に参加していないかたを優先して抽選
*要支援・要介護認定を受けているかたは対象外

①骨折捻挫予防教室 (抽選)

簡単な筋力トレーニングなどを行い、転倒や捻挫、骨折しにくくなる丈夫な体づくりのコツを身に付けます。

会場	日時 (全8回)	定員
高齢者センター (目黒1-25-26 田道ふれあい館内)	1/17~3/7の毎週木曜日 13:30~15:00	30人

②介護予防トリム体操教室 (抽選)

ストレッチやソフトエアロビクスなどの有酸素運動や体重を利用した簡単な体操を行います。活発に運動したいかた向きです。

会場	日時 (全8回)	定員
北部地区サービス事務所 (大橋1-5-1 クロスエアタワー9階)	1/16~3/6の毎週水曜日 10:00~11:30	15人
区営青葉台一丁目アパート集会所 (青葉台1-6-48)	1/16~3/6の毎週水曜日 13:30~15:00	15人
月光原住区センター (目黒本町4-16-18)	1/18~3/8の毎週金曜日 10:00~11:30	20人
高齢者センター (目黒1-25-26 田道ふれあい館内)	1/21~3/18の毎週月曜日 (2/11を除く) 10:00~11:30	30人
八雲住区センター中根一丁目会議室 (中根1-10-22)	1/22~3/12の毎週火曜日 10:00~11:30	15人

③脳とからだのいきいき教室 (抽選)

日常に取り入れたい認知症予防のための生活習慣や運動を楽しく学び、脳の活性化を図ります。

会場	日時 (全8回)	定員
総合庁舎本館1階E会議室	1/22~3/12の毎週火曜日 10:00~11:30	25人
五本木住区センターレクリエーションホール (中央町2-4-18 さくらプラザ内)	1/22~3/12の毎週火曜日 13:30~15:00	25人

12月・1月は寄附禁止PR強化月間

寄附禁止のルールを 守りましょう

選挙管理委員会事務局
(☎5722-9299)

忘年会や新年会など、政治家等が出席する会合や行事も多い季節になります。寄附禁止のルールを守って、明るい選挙を実現しましょう。



政治家は贈らない!

政治家・候補者が、選挙区内の人や団体にお金や物を贈ることは、時期や理由を問わず法律で禁止されています。



有権者は求めない!

有権者が、政治家・候補者に対し寄附を求めることは禁止されています。



政治家・候補者はこれらの行為が全て禁止!

- 入学・卒業祝い
- 祭りへの寄附や差し入れ
- 葬式への花輪・供花
- お中元・お歳暮
- 運動会やスポーツ大会への飲食物の差し入れ ほか

明るい選挙啓発カレンダーを配布します

子どもたちから募集した選挙啓発ポスターの入選作品を掲載しています。31年のカレンダーは、総合庁舎本館1階西口ロビー、住区センターで配布しています(無くなり次第終了)。

ご意見をお寄せください

産業振興ビジョン改定素案

産業振興課経済・消費生活課経済・融資係 (☎5722-9879)

変化する社会経済環境と新たな課題に的確に対応し、総合的・効果的に施策を展開するため、産業振興ビジョンを改定します。改定素案へご意見をお寄せください。

ご意見の提出方法

書式は問いませんが、「産業振興ビジョン改定素案への意見」と明記のうえ、住所、氏名(団体の場合は所在地・団体名・代表者名)、在勤・在学者は所在地・名称を記入してください。郵送(持参可)・FAX・Eメールで、31年1/11(必着)までに、総合庁舎本館1階産業振興・消費生活課経済・融資係(〒153-8573 目黒区役所〈住所不要〉、☎5722-9169、✉sangyoshinkovision@city.meguro.tokyo.jp)へ。

頂いたご意見には個別に回答しませんが、ご意見の主な内容を取りまとめて公表します(原文、住所・氏名などは公表しません)。

改定素案(全文)は、総合庁舎本館1階区政情報コーナー・産業振興・消費生活課、地区サービス事務所(東部地区を除く)、住区センター、区民センター、図書館のほか、ホームページでご覧になれます。

商店街冬のイベント情報

※日時や会場、内容などは変更になる場合があります

目黒銀座商店街協同組合「新春初売り」

日時 31年1/12(土)13:00~15:00。雨天決行
会場 目黒銀座商店街(中目黒駅下車2分)
内容 抽選会(参加券は1/1から買い物したかたに進呈)、鏡開き、餅つき、目黒ばやしの演舞、たる酒・ポップコーンの無料配布(無くなり次第終了)
目黒銀座商店街協同組合 (☎3712-2944)

池尻大橋駅前商店会「もちつき大会」

日時 31年1/20(日)11:00~14:00。小雨決行
会場 池尻大橋駅前商店街中通り(池尻大橋駅下車2分)
内容 つきたて餅の無料配布(先着600人)。ミカンの詰め放題(100円)、模擬店、目黒ばやしの演舞
目黒建築金物店 (☎3713-5138)

都立大学本通り親和会「新春笑顔まつり」

日程 31年2/4(月)~3/24(日)。雨天決行
会場 都立大学本通り親和会(都立大学駅下車5分)
内容 商店街店主などの写真に投票する笑顔コンテスト。投票したかたに、抽選で目黒区商店街商品券を贈呈
目黒区パソコン教室 (☎3724-1149)