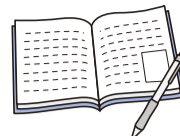


# 大人の学び講座、新たな発見!



## めぐろシティカレッジ



第25回  
受講生募集

めぐろシティカレッジは、区民の生活や文化に役立てることを目的とした生涯学習の講座です。テーマごとに専門の講師を招き、質の高い授業を行っています。

めぐろシティカレッジ振興会事務局  
(生涯学習課生涯学習係内、☎5722-9316)

日時 4月～32年1月の土曜日14:00～16:00(全15回)  
会場 都立桜修館中等教育学校(八雲1-1-2)ほか  
講座名・内容など 右表のとおり。詳細は募集要項をご覧ください  
定員 各50人(区内在住者を優先して抽選)

受講料 1講座20,000円(聴講の場合は、1講座のうち任意の8回で12,000円)  
申し込み方法 ハガキまたは募集要項(総合庁舎本館5階生涯学習課、地区サービス事務所<東部地区を除く>、住区センター、社会教育館、図書館などで配布)に添付の専用ハガキに、希望講座名①～④のいずれか、住所、氏名(ふりがな)、電話、申し込み種別「受講」または「聴講」を書いて、2/28(消印有効)までに、めぐろシティカレッジ振興会事務局(〒153-8573目黒区役所生涯学習課内<住所不要>)へ。めぐろシティカレッジホームページ(右コード)から申し込み可



講座名	内容
①目黒学パート25 ～目黒の石造りの文化財から地域と歴史をさぐる	区内にある石造りの文化財(石碑、塚、道しるべなど)を切り口にその背景を探る
②人類史に刻印された文化と自然	人類が文化的な世界を作り上げたことについて、具体的な事例から学ぶ
③室町時代 ～「日本らしさ」の誕生	室町時代の東山文化を中心に、日本的な文化の誕生と発展について考える
④現地から歩いて知る ～東京・日本・アジア	経済活動が活発なアジアについて、東京などの地域や歴史からひも解く

**情報ボックス**  
(講座などへの申し込み方法)

### ハガキ・FAXの記入例

- 講座名など
- 郵便番号・住所
- 氏名(ふりがな)
- 電話・FAX番号
- 年齢
- 性別

往復ハガキには、返信用にも住所・氏名を書いてください

記事に特に記載がない場合は、

- 重複申し込み不可
- 費用は無料
- 対象者は原則、区内在住・在勤・在学者
- 1人1枚1講習(コース・行事)

申込先に所在地がない場合の宛て先  
〒153-8573  
目黒区役所(住所記入不要)  
☎☎☎課(申込先の宛て名)

### 修理コツコツ講座 ～包丁研ぎ編

日時 3/2(土)①9:30～10:30  
②10:45～11:45 会場 目黒区エコプラザ(目黒1-25-26 田道ふれあい館内) 定員 各20人(先着)  
費用 参加費1本300円(2本目以降は1本200円)  
☎電話で、目黒区エコプラザ(☎5721-2300、☎5721-2316)へ

### 子育てハッピーセミナー 「ママも子どももハッピーに!もちろんパパもね」

日時 3/9(土)13:30～15:30  
会場 総合庁舎本館2階大会議室  
内容 自己肯定感を学び、参加者同士のグループワークで子育ての悩みを共有する 定員 50人(先着)  
共催 目黒区  
☎FAX・Eメールに、記入例①～④、保育(1歳以上の未就学児=先着10人)・手話通訳希望者はその旨を書いて、2/28までに、NPO法人めぐろ子ども支援ネットワーク 齋藤(☎090-4924-1109、☎3719-7050、✉smilewhale1004@gmail.com)へ

### 資料室利用促進講座 「人生を変えるメイク術」

日時 3/9(土)14:00～16:00  
会場 男女平等・共同参画センター(中目黒2-10-13 中目黒スクエア内) 内容 更年期を美しく保つメイクの秘けつを学ぶ 講師 リーディングメイクアップアーティスト 大野裕美子氏 対象 女性 定員 30人(先着)  
☎電話またはFAX(記入例①～⑤、保育<未就学児>希望者は子どもの③⑤⑥を記入)で、男女平等・共同参画センター(☎5721-8570、☎5721-8574)へ。保育希望者は2/26までに予約

### 介護予防教室 「ひざの痛み予防講習会」 「介護予防まるごと教室」

対象 医師から運動を止められていない65歳以上のかた  
〈ひざの痛み予防講習会〉

日時 3/11(月)・18(月)13:30～15:00(全2回) 会場 総合庁舎本館2階大会議室 内容 膝痛予防の体操と講話 定員 50人(先着)  
〈介護予防まるごと教室〉

日時 3/26(火)10:00～11:30  
会場 月光原老人いこいの家(目黒本町4-16-18) 内容 椅子に座ってできる体操と脳トレ 定員 20人(先着)  
☎電話で、介護保険課介護予防係(☎5722-9608、☎5722-9716)へ

### 女性のキャリアアップ講座 「自分も相手も大事にするコミュニケーション術」

日時 3/13(水)18:30～20:30  
会場 男女平等・共同参画センター(中目黒2-10-13 中目黒スクエア内) 内容 ビジネスマナーや職場でのコミュニケーションスキルを学ぶ 講師 NPO法人男女共同参画おた理事 岡智子氏 対象 就職活動・就労中の女性 定員 42人(先着)  
☎電話またはFAX(記入例①～④と保育<未就学児>希望者は子どもの③⑤⑥を記入)で、男女平等・共同参画センター(☎5721-8570、☎5721-8574)へ。保育希望者は3/5までに予約

### 中小企業実践講座 「経営戦略研究会」

日時 3/8(金)18:30～20:30  
会場 総合庁舎本館1階D会議室 内容 先進的な企業経営戦略を学ぶ 講師 株式会社タニタハウジングウェア代表取締役社長 谷田泰氏 対象 中小企業経営者ほか 定員 20人(先着)  
☎電話、ハガキ・FAX(記入例①～④を記入)で、3/4(必着)までに、産業経済・消費生活課中小企業振興係(〒153-0063目黒2-4-36 区民センター内、☎3711-1134、☎3711-1132)へ

### 目黒区ゴルフ連盟 ジュニアゴルフレッスン会

日時 2/23(土)①10:00から②11:30から③13:00から(各1時間) 会場 ゴルフスタジオGハー

## 講演・講習

### 認知症サポーター養成講座

内容 認知症の基礎知識ほか

日時	会場	定員
① 2/12(火)14:00～15:00	駒場住区センター(駒場1-22-4)	40人(先着)
② 3/14(木)13:30～15:00	鷹番住区センター(鷹番3-17-20)	30人(先着)

☎①は電話で、北部包括支援センター(☎5428-6891、☎3496-5215)へ。②は電話またはFAX(記入例①～④を記入)で、中央包括支援センター(☎5724-8066、☎5722-9803)へ

### 目黒区障害者虐待防止センター講演会 「障害者虐待を考える」

日時 2/26(火)14:00～16:00  
会場 総合庁舎本館地下1階職員研修室 内容 埼玉県虐待防止条例から障害者の虐待を考える 講師 日本虐待防止研究・研修センター代表 梶川義人氏 定員 50人(先着)  
☎電話またはFAX(記入例①～④を記入)で、2/22までに、障害福祉課身体障害者相談係(☎5722-9368、☎3715-4424)へ

### 高齢者センター講習会 「健康チアダンス」 「意識して摂ろう!たんぱく質とカルシウム」

会場 高齢者センター(目黒1-25-26 田道ふれあい館内) 対象 60歳以上の区内在住者。参加には高齢者センター利用登録が必要

### 〈健康チアダンス〉

日時 2/25(月)14:00～15:00  
内容 ポンポンを使ったリズムダンス 講師 メグミダンススタジオ 飯島めぐみ氏 定員 40人(先着)  
〈意識して摂ろう!たんぱく質とカルシウム〉

日時 2/26(火)10:30～12:00  
講師 厚生中央病院栄養科長 石川剛氏ほか 定員 80人(先着)  
☎電話で、高齢者センター(☎5721-2291)へ。窓口申し込み可

### HP災害に備える

日時 3/1(金)・6(水)13:30～15:30(全2回) 会場 消費生活センター(目黒2-4-36 区民センター内) 内容 命を守るための気象情報の活用、災害時への備えと防災食 講師 気象予報士 岩谷忠幸氏ほか 定員 45人(先着)  
☎電話またはFAX(記入例①～④、保育<1歳以上の未就学児=5人程度>希望者は子どもの③⑤を記入)で、消費生活センター(☎3711-1133、☎3711-5297)へ。保育希望者は2/22までに予約

### HP親子で作る紙皿絵本～世界でひとつの絵本を作ろう

日時 3/2(土)10:30～12:30  
会場 中央町社会教育館 講師 絵本作家 鶴田陽子氏 対象 4歳児～小学3年生と保護者 定員 12組(抽選) 費用 材料費300円  
☎電話、ハガキ・FAX(記入例①～④と年代、子どもの⑤を記入)で、2/19(必着)までに、中央町社会教育館(〒152-0001中央町2-4-18、☎3713-4127、☎3792-9202)へ