



申し込みの記入例

- 1 講座名など
2 郵便番号・住所
3 氏名(ふりがな)
4 電話・FAX番号
5 年齢
6 性別

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)
〇〇〇〇課(申込先の宛て先)

講演・講習

高次脳機能障害者への理解
～共に生きる社会を目指す

時11/13(土)9:30~11:30
場めぐろパーシモンホール(八雲1-1-1 区民キャンパス内)
師三軒茶屋内科リハビリテーションクリニック院長 長谷川幹氏ほか
定20人(先着)
申11/1から、電話で、西部包括支援センター(☎5701-7244、FAX3723-3432)へ

高齢者センター講習会
「初心者向けパソコン講座
～年賀状作成」

時11/18(木)・19(金)①10:00~12:00②13:30~15:30(各全2回)
場シルバー人材センターパソコン教室(下目黒2-20-19 下目黒住区センター内)
対60歳以上の区内在住者。参加には同センター利用登録が必要
定各7人(先着)
¥教材費300円。USBメモリ(外付け記憶媒体)を持参(600円で販売あり)。常設パソコンを使用
申11/1から、電話で、高齢者センター(目黒1-25-26 田道ふれあい館内、☎5721-2291)へ。窓口申し込み可

クリスマスリースづくり

時11/28(日)14:00~15:00
場花とみどりの学習館
対小学4年生以上
定10人(抽選)
¥材料費1人500円
申往復ハガキに、記入例1~5を書いて、11/18(必着)までに、花とみどりの学習館(〒153-0061 中目黒2-3-14 中目黒公園内、☎5721-0871)へ



40代50代からの起業準備セミナー

時11/26(金)18:30~20:30
場中小企業センターホール(目黒2-4-36 区民センター内)
内起業へのステップと成功の秘訣
師NPO法人目黒中小企業診断士会 中小企業診断士 橋本良一氏
対起業を目指す40歳以上のかた
定100人(先着)
申11/1から、FAX・Eメールに、記入例1~4を書いて、中小企業センター・勤労福祉会館(☎3711-1135、FAX3711-1284、info@megurokuchushokigyo.center.jp)へ。窓口申し込み可

介護のプロから学ぶ～家族介護教室(オンライン開催)

時11/28(日)①10:00~11:00 ②14:00~15:00
内移乗介助とオムツ交換のポイント。会議アプリZoom(ズーム)を使用
対区内在住の、在宅で介護する家族・援助者、介護に関心のあるかた
定各10人(先着)
申11/1から、電話またはEメール(記入例134と、希望時間①または②を記入)で、11/22までに、特別養護老人ホーム東山(☎3791-8451、tokuyou-higa.shiyama@sirius.ocn.ne.jp)へ

子どものネット依存!
家庭でできる予防と対策

時11/27(土)13:30~14:30
場東京医療保健大学国立病院機構キャンパス(東が丘2-5-1)
内子どものスマホ依存による影響と対策
師東京医療保健大学 東が丘看護学部准教授 玄順烈氏(右写真)
対小学生の保護者・家族
定対面=30人、会議アプリZoom(ズーム)によるオンライン=70人(各抽選)
申区HP(コード①)、電話、ハガキ・FAX(記入例1~4、来場で保育4歳児以上=15人)希望



者は子どもの35を記入)で、11/12(必着)までに、生涯学習課生涯学習係(☎5722-9314、FAX3715-3099)へ

高 介護予防講演会
「フレイル予防で健康長寿」

時12/8(水)10:00~11:30
場①対面=高齢者センター(目黒1-25-26 田道ふれあい館内)②会場でのオンライン中継=目黒本町社会教育館(目黒本町2-1-20)③会議アプリZoom(ズーム)による自宅での受講。希望者は高齢者センターでオンラインの使い方講習(11/15<月>13:30~15:00=先着10人)あり
内コロナ禍でのフレイル(虚弱)予防
師筑波大学人間系教授 山田実氏
定①②各20人③30人(各先着)
申11/1から、電話で、介護保険課介護予防係(☎5722-9608、FAX5722-9716)へ

子 お菓子の家づくり教室
「みんなで街をつくろう!」

時12/11(土)①13:00~14:00 ②15:00~16:00
場中目黒GTプラザホール(上目黒2-1-3)
内建築士によるお菓子の家の作り方。感染症対策のため、会場での製作はなく、材料のみ配布
師東京建築士会目黒支部
対区内在住の6~12歳の子どもと保護者
定各12組(初参加者を優先して抽選)
¥材料費など1組1,500円
申ハガキに、記入例1~6と保護者の3、希望時間の優先順位を書いて、11/12(必着)までに、住宅課居住支援係(☎5722-9878)へ

高 認知症予防講座
「楽しく運動しながら
認知症予防とフレイル予防」

時12/16(木)14:00~15:30
場八雲住区センター(八雲1-10-5)
内自宅で続けられる認知症やフレイル(虚弱)を予防するための運動
師アクティブライフ研究所所長 高尾都茂子氏
対65歳以上のかた
定20人(先着)
申11/1から、電話またはFAX(記入例1~4を記入)で、西部包括支援センター(☎5701-7244、FAX3723-3432)へ

オンライン家事家計講習会
「家計簿で始めよう!安心な暮らし」

時①11/18(木)10:00~11:00 ②11/20(土)14:00~15:00
内家計簿のつけ方、予算やライフプランの立て方。会議アプリZoom(ズーム)を使用
定各15人(先着)
¥資料代など500円

後援 目黒区教育委員会
申申込先HP(コード②)
またはEメール(記入例1~4と希望日時①)
または②を記入)で、11/10までに、東京第四友の会目黒方面グループ(村山☎3714-1492、tokyo.dai4.meguro@gmail.com)へ



催し物

税の作文・標語などの展示

11/11~17は、税を考える週間です。税をテーマにした作文・標語の作品を展示します。
時11/11(木)~17(水)8:30~17:00(①の最終日は13:00まで)
場①総合庁舎本館1階西口ロビー②目黒税務署(中目黒5-27-16)
問目黒税務署(☎3711-6251)

子ども条例パネルと2022年版子ども条例啓発カレンダーの絵の展示

子ども条例の内容と、夏休みに募集した同条例啓発カレンダーの作品を展示するほか、11月中旬頃から、区HP(コード③)でご覧になれます。
時11/12(金)~18(木)8:30~17:00
場総合庁舎本館1階西口ロビー
問子育て支援課子育て支援推進係(☎5722-8723)



めぐろ地域福祉のつどい(オンライン開催)

区内の地域福祉団体によるイベントです。ベビーマッサージや親子料理教室などのワークショップ、特技を生かしたボランティアの紹介動画等を、オンラインで実施します。申し込み方法など、詳細はめぐろ地域福祉のつどいHP(コード④)をご覧ください。
時11/13(土)10:00~16:00
問目黒区社会福祉協議会(☎3719-8909)



区内文化財めぐり

時12/4(土)9:30~12:00。小雨決行
内東山貝塚、氷川神社(下写真)、旧鎌倉道など上目黒周辺の文化財を巡る(徒歩約4km)
定20人(抽選)
¥保険料50円
申ハガキ・FAXに、記入例1と参加者全員(4人まで)の2~4、在勤・在学者は名称・所在地を書いて、11/16(必着)までに、生涯学習課文化財係(〒153-0061 中目黒3-6-10 めぐろ歴史資料館内、☎5722-9320、FAX3715-1325)へ

