

令和8年度 いこいの家講習会参加者募集

区内在住の60歳以上のかたを対象に、はじめての方にもわかりやすい講習会を開催します。

期 間 令和8年5月～令和9年2月(講習会の実施回数は、講習会により異なります。)
費 用 原則無料。材料費・テキスト代などが必要な場合は自己負担です。

申込み方法

「はがき」「申込フォーム」のいずれかにより、お申込みください。
「はがき」でお申込みのかたは、次の事項をご記入ください。
・いこいの家名 ・希望講習会名 ・氏名(ふりがな)
・郵便番号・住所 ・電話番号 ・年齢



※1枚のはがきで1講習会のみの申し込みとさせていただきます。また、同様の講習会には、複数の申込みはできません。
※定員を超えた申込みがあった場合は抽選となります。抽選の場合、令和7年度に受講していない方を優先します。
※抽選結果・受講案内につきましては、3月末日までに発送する予定です。当落についてのお問合せはご遠慮ください。

申込先 〒153-8573 目黒区役所高齢福祉課いきがい支援係 (☎5722-9837)

締め切り 3月9日(月) 必着

いこいの家名	講習会名	所 在 地	電話番号
駒 場	【みんなの歌の会】(第4月・午前) 【皆で元気になろう体操】(第3金・午後)	駒場1-26-6	3468-8834
菅 刈	【楽しい大人の塗り絵】(第2月・午後) 【骨盤体操】(第1金・午前)	青葉台2-10-18 (菅刈住区センター内)	3461-7250
東 山	【楽しいリラックス体操】(第3水・午後) 【みんなで唄いましょう】(第2金・午後) 【スマートフォン講習会】(第3火・午後)	東山2-24-30 (東山住区センター内)	3715-1868
烏 森	【だれでもできるチアダンス】(第2火・午前) 【歌をうたおう】(第4金・午後)	上目黒3-44-2 (烏森住区センター内)	3719-0595
上 二	【骨盤体操】(第3木・午前) 【楽しいポップスコーラス】(第3火・午前)	上目黒2-10-4	3715-8282
田 道	【心うれしい季節の塗り絵】(第2月・午前) 【みんなで楽しくフラダンス】(第4月・午前)	目黒3-1-18	3712-6874
三田分室	【ストレッチ体操】(第3火・午後) 【スマートフォン講習会】(第2金・午後)	三田2-10-33 (田道住区センター三田分室内)	5721-2304
下 目 黒	【健康気功】(第1水・午前) 【手縫いでハンドメイド(洋裁)】(第1木・午後)	下目黒2-20-19 (下目黒住区センター内)	5496-5814
不 動	【みんなで元気に歌おう】(第3木・午前) 【楽しくストレッチ】(第2火・午前)	下目黒6-8-23 (不動住区センター内)	3793-9431
上 目 黒	【楽しいいけばな】(第2金・午後) 【皆で歌おうポップスコーラス】(第2火・午後)	上目黒4-18-15	5704-0350
中 町	【タオルエクササイズ】(第3金・午前) 【チアヨガ】(第1金・午前)	中町1-6-19	3714-7057
五 本 木	【しなやか体操】(第1月・午前) 【楽しい風景画】(第2月・午前)	五本木2-11-29	3719-3943
鷹 番	【スマートフォン講習会】(第1月・午後) 【楽しく太極拳】(第1火・午後)	鷹番3-17-20 (鷹番住区センター内)	3715-9235
月 光 原	【毎日ちよこっと運動】(第4火・午前) 【皆で歌おうポップスコーラス】(第3木・午前)	目黒本町4-16-18 (月光原住区センター内)	3714-0634
向 原	【運動と音楽でリフレッシュ】(第1月・午前)	目黒本町5-22-11 (向原住区センター内)	3794-5442
碑	【チアヨガ】(第3水・午前) 【スマートフォン講習会】(第1金・午前)	碑文谷2-16-6 (碑住区センター内)	3792-0770
原 町	【楽しい風景画】(第2水・午前) 【懐かしの歌で心を元気に】(第1火・午後)	原町2-2-14	3716-6006
大岡山東	【しなやか体操】(第1木・午前) 【歌を楽しもう】(第2水・午前)	碑文谷3-15-5 (大岡山東住区センター内)	3792-8518
平 町	【英語で楽しもう物語】(第2水・午前) 【リラックス体操】(第1火・午前)	平町2-4-10	3723-5358
中 根	【太極拳】(第3水・午前) 【スマートフォン講習会】(第4木・午前)	大岡山1-37-2 (中根住区センター内)	3725-8666
自由が丘	【クラフトバンド手芸】(第3金・午後) 【しなやか体操】(第3火・午前)	自由が丘1-23-26	5701-1621
宮前分室	【楽しくチアヨガ】(第1木・午前) 【楽しい絵手紙】(第4木・午前)	八雲3-22-15 (自由が丘住区センター宮前分室内)	3723-7105
八 雲	【楽しい風景画】(第2金・午前) 【みんなで唄いましょう】(第2水・午後) 【健康気功】(第1火・午前)	八雲1-10-5 (八雲住区センター内)	3718-0639
東 根	【筋トレとストレッチ】(第1火・午後) 【楽しくうたおう】(第3金・午後)	東が丘1-7-14 (東根住区センター内)	3795-4446

※実施日については、祝日などで変更となる場合もございますので、あらかじめご確認ください。