

情報BOX

申し込みの記入例

- 1 タイトル
- 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

- 対象者は原則区内在住・在勤・在学者
- 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
・1申し込みにつき、1人まで
- 申込先に所在地がない場合
〒153-8573
目黒区役所(住所不要)
〇〇〇〇課(申込先の宛先)

局(☎6734-1346)へ。保育(6カ月以上の未就学児)希望者は5月13日までに予約

誰でも簡単にはじめられるスマートで賢い節約術

時5月21日(水)10:30~12:00
場消費生活センター(目黒2-4-36 区民センター内)
内2児の子どもを育てる現役主婦の視点で紹介する簡単節約術
師節約アドバイザー 和田由貴氏(右写真)
定40人(先着)
申4月16日から、区☎、電話、FAX(記入例1~4、保育(1歳以上の未就学児=2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、FAX3711-5297)へ。保育希望者は4月30日までに申し込み



赤十字水上安全法救助員I養成講習会

時6月5日(木)10:00~16:00、6月6日(金)10:00~16:30、6月9日(月)・10日(火)9:00~12:00、6月11日(水)9:00~13:00、6月13日(金)9:00~17:00(全6回)
場区民センター屋内プール(目黒2-4-36)ほか
対15歳以上で、次の全ての泳力があるか①クロール・平泳ぎ各100m以上②クロールまたは平泳ぎ500m以上③横泳ぎ25m以上④立ち泳ぎ3分以上⑤潜行15m以上⑥飛び込みの高さ1m以上
定30人(抽選)
¥教材費など2,520円
申区☎、電話で、5月11日までに、日本赤十字社東京都支部(☎5273-6746)へ



発達サポーター育星(いくせい)講座(基礎a)

日程	テーマ
①6月11日(水)	特別支援教育
②7月2日(水)	子どもの発達(診断と評価)
③9月17日(水)	素質と環境(教育環境の考え方、連携の仕方)
④10月8日(水)	障害特性の理解(高機能自閉症、アスペルガー症候群)と支援方法
⑤11月12日(水)	障害特性の理解(自閉症と感覚)と支援方法
⑥12月10日(水)	障害特性の理解(ADHD、学習障害)と支援方法

時9:30~11:30
場中目黒GTプラザホール(上目黒2-1-3)ほか
師明星大学教育学部教授 星山麻木氏(右写真)
定50人(抽選)
申区☎、電話で、4月15~30日に、発達障害支援拠点ぽると(☎6412-7151)へ



催し物

古民家で見える端午の節句飾り

古民家の座敷に五月人形などを飾ります。
時4月19日(土)~5月6日(休)9:30~15:30
場目黒区古民家(碑文谷3-11-22 すすめのお宿緑地公園内)
問めぐろ歴史資料館(☎3715-3571)。希望者は当日会場へ



おかげマルシェ

時4月20日(日)11:00~16:00。小雨決行
場上目黒氷川神社(大橋2-16-21)
内アイシングクッキー作り等のワークショップ、食べ物・雑貨の出店、歌や踊りのステージ、キッズエリアなど
後援 目黒区
問おかげマルシェ実行委員会(☎090-2470-3337)。希望者は当日会場へ

防火防災フェア・イン・祐天寺

時4月29日(祝)12:00~14:30
場祐天寺(中目黒5-24-53)
内江戸消防記念会のはしご乗り演技披露、東京消防庁音楽隊の演奏、VR(仮想現実)防災車体験、バッテリーミニカーなど
問東京消防庁(☎3212-2111)。希望者は当日会場へ



こども無料入浴~しょうぶ湯

時5月5日頃の営業時間内(公衆浴場により実施日が異なる)。詳細は区☎をご覧ください
場公衆浴場組合目黒支部 加盟公衆浴場(8カ所)
対区内在住の小学生以下
後援 目黒区
問文化浴泉(☎3792-4126)



区内文化財めぐり

時5月10日(土)9:30~12:00
内縄文時代の遺跡や近代の軍事関連施設跡など、東山地域を巡る(徒歩約4km)
定30人(抽選)
¥保険料50円
申区☎、ハガキ・FAX(記入例1と参加者全員4人まで)の2~4、在勤・在学者は所在地・名称を記入)で、4月24日(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



クラシックコンサート

時6月1日(日)14:00~15:30

講演・講習

パソコン教室

講座名	日時(各全4回)	費用
かんたんに出来るホームページ	4月21日(月)~24日(木)13:30~16:30	受講料など16,500円
パワーポイント基礎	4月22日(火)~25日(金)9:30~12:30	受講料など15,510円
パソコンの仕組みを理解し上手に使う	4月28日(月)、4月30日(水)~5月2日(金)9:30~12:30	受講料など14,300円
初めてのパソコン	4月28日(月)、4月30日(水)~5月2日(金)13:30~16:30	受講料など14,850円

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)

定各10人(先着)
申電話で、目黒区シルバー人材センターパソコン教室(☎FAX共通6420-0235)へ

初心者アーチェリー講習会

時①5月14日~6月11日の毎週水曜日18:30~20:30②5月18日~6月15日の毎週日曜日10:00~12:00(各全5回)

場勤労福祉会館(目黒2-4-36 区民センター内)
対18歳以上の区内在住・在勤者
定各16人(先着)
¥保険料500円、会場使用料1回200円
申4月16日から、中小企業センター・勤労福祉会館(☎3711-1135)の窓口へ(月曜日休館)

人生100年時代を応援! 「車いす体験講座」

時5月15日(木)13:30~16:30
場総合庁舎別館4階目黒区社会福祉協議会
内歩行介助の方法、車いすの操作方法など
師理学療法士 山本奈津子氏
定10人(先着)
申区☎、電話、FAX(記入例1~5を記入)で、4月16日~5月13日に、目黒区社会福祉協議会(☎3714-2841、FAX3711-4954)へ



健康長寿のための講座

①脳リフレッシュ講座

日時(各全8回)	会場
5月16日~7月11日(6月20日を除く)の毎週金曜日13:30~15:00	八雲住区センター(八雲1-10-5)
5月23日~7月11日の毎週金曜日10:00~11:30	目黒本町社会教育館(目黒本町2-1-20)

内日常に取り入れたい認知症予防の生活習慣や運動
対65歳以上の区内在住者
②フレイルチェック会
時5月19日(月)14:00~16:00
場総合庁舎本館2階大会議室
内質問票や測定機器によるフレイル(虚弱)の測定と予防のポイント
対おおむね65歳以上の区内在住者



③お口と食の健康体操教室

時5月21日~6月11日の毎週水曜日13:30~15:30(全4回)
場東根住区センター(東が丘1-7-14)
内オーラルフレイル(口の機能低下)予防につながる講話や口と全身の体操、栄養摂取のポイントなど
対65歳以上の区内在住者
①②③共通
定各20人(先着)
申4月16日から、電話で、介護保険課介護予防係(☎5722-9608、FAX5722-9716)へ

女性しごと応援キャラバンin 目黒

時5月19日(月)10:00~12:00
場ホテル雅叙園東京(下目黒1-8-1)
内求人情報を多角的に見る方法。希望者は個別相談あり(申し込みが必要)
対就職希望の女性
定50人(先着)
共催 目黒区
申4月16日から、区☎、電話で、女性しごと応援キャラバン運営事務

