





東部包括支援センターではさまざまなサロンを開催しています！  
参加費無料!!お気軽にご参加ください!!

### 多世代交流サロン

## しじゅうから

どなたでも気軽に立ち寄れる  
集まりの場です。



予約不要

目黒区総合庁舎  
(目黒区上目黒2-19-15)

※会場はお問い合わせ下さい  
毎月第4土曜日  
10時～11時30分

### 東京みんなでサロン

## ふれあいの居場所

都営住宅の集会所を活用し、  
イベントなどの周辺の住民の  
方々の居場所づくりをしてい  
ます。



予約不要

目黒1丁目アパート集会所  
(目黒区目黒1-20-2)

毎月第3金曜日  
13時30分～15時

### 介護予防サロン

## いきいき！お達者くらぶ

暮らしや健康に関する講話と、  
自宅で出来る体操を学びます。

※65歳以上の方が対象です



下目黒住区センター地下1階  
(目黒区下目黒2-20-19)

毎月第1木曜日  
9時45分～11時15分

### 出張相談

より身近な場所でお気軽にご相談いただけます！  
★予約不要★必要に応じて自宅訪問も可能です！

#### ・三田フレンズ地下1階

(目黒区三田1-11-26  
三田まちづくり活動室)  
毎月第2・4木曜日  
10時～12時



#### ・不働いこいの家

(目黒区下目黒6-8-23  
不働住区センター内)  
毎月第2火曜日  
14時～16時



#### ・高齢者センター2階

(目黒区1-25-26  
田道ふれあい館内)  
毎月第3木曜日  
14時～16時



### 東部包括支援センター

〒153-8573  
目黒区上目黒2-19-15 目黒区総合庁舎1階  
電話：03-5724-8030/FAX：03-3715-1076

担当地域：上目黒1丁目（2～5番・23～26番）、  
上目黒2丁目（1～45番）、上目黒3丁目（4～5番）、  
三田地域、目黒1丁目～3丁目、中目黒1丁目～4丁目、  
中目黒5丁目（1～7番・22～23番）、下目黒全域、目黒本町1丁目

開設時間：月～金曜：午前8時30分～午後7時、土曜：午前8時30分～午後5時（日・祝日・12/29～1/31はお休み）

