



講座・催し

令和8年度

# いこいの家講習会参加者募集

初めてのかたにも分かりやすい講習会を開催します。



時 5月～令和9年2月(実施回数は各講習会により異なる) 対 60歳以上の区内在住者 料 原則無料(材料費・テキスト代などが必要な場合あり)

申 3月9日までに、区 へハガキ(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)

※ハガキ1枚につき、1講習まで ※同様の講習会への複数申し込み不可

※各講習会は定員あり ※令和7年度に受講していないかたを優先して抽選 ※受講の可否は3月末に通知



いこいの家	講習会(開催日時)
駒場	・皆で元気になる体操で(第3金曜日・午後) ・みんなの歌の会(第4月曜日・午前)
菅刈	・骨盤体操(第1金曜日・午前) ・楽しい大人の塗り絵(第2月曜日・午後)
東山	・みんなで唄いましょう(第2金曜日・午後) ・スマートフォン講習会(第3火曜日・午後) ・楽しいリラックス体操(第3水曜日・午後)
烏森	・だれでもできるチアダンス(第2火曜日・午前) ・歌をうたおう(第4金曜日・午後)
上二	・楽しいポップスコーラス(第3火曜日・午前) ・骨盤体操(第3木曜日・午前)
田道	・心うれしい季節の塗り絵(第2月曜日・午前) ・みんなで楽しくフラダンス(第4月曜日・午前)
三田分室	・スマートフォン講習会(第2金曜日・午後) ・ストレッチ体操(第3火曜日・午後)
下目黒	・健康気功(第1水曜日・午前) ・手縫いでハンドメイド(洋裁)(第1木曜日・午後)
不動	・楽しくストレッチ(第2火曜日・午前) ・みんなで元気に歌おう(第3木曜日・午前)
上目黒	・皆で歌おうポップスコーラス(第2火曜日・午後) ・楽しいいけばな(第2金曜日・午後)
中町	・チェアヨガ(第1金曜日・午前)*1 ・タオルエクササイズ(第3金曜日・午前)
五本木	・しなやか体操(第1月曜日・午前) ・楽しい風景画(第2月曜日・午前)

いこいの家	講習会(開催日時)
鷹番	・スマートフォン講習会(第1月曜日・午後) ・楽しく太極拳(第1火曜日・午後)
月光原	・皆で歌おうポップスコーラス(第3木曜日・午前) ・毎日ちょこっと運動(第4火曜日・午前)
向原	・運動と音楽でリフレッシュ(第1月曜日・午前)
碑	・スマートフォン講習会(第1金曜日・午前) ・チェアヨガ(第3水曜日・午前)*1
原町	・懐かしの歌で心を元気に(第1火曜日・午後) ・楽しい風景画(第2水曜日・午前)
大岡山東	・しなやか体操(第1木曜日・午前) ・歌を楽しもう(第2水曜日・午前)
平町	・リラックス体操(第1火曜日・午前) ・英語で楽しもう物語(第2水曜日・午前)
中根	・太極拳(第3水曜日・午前) ・スマートフォン講習会(第4木曜日・午前)
自由が丘	・しなやか体操(第3火曜日・午前) ・クラフトバンド手芸(第3金曜日・午後)*2
宮前分室	・楽しくチェアヨガ(第1木曜日・午前)*1 ・楽しい絵手紙(第4木曜日・午前)
八雲	・健康気功(第1火曜日・午前) ・みんなで唄いましょう(第2水曜日・午後) ・楽しい風景画(第2金曜日・午前)
東根	・筋トレとストレッチ(第1火曜日・午後) ・楽しくうたおう(第3金曜日・午後)

※実施日は、祝日などで変更となる場合あり

\*1いすを使って行うヨガ \*2手芸用の紙ひもで小物を作る

問 先 高齢福祉課いきがい支援係(〒153-8573目黒区役所〈住所不要〉、☎5722-9837、FAX5722-9474)



お知らせ

4月～9月

## 会食サービスを利用しませんか

地域のかたと一緒に、栄養バランスのとれた食事を取り、食生活の改善を図るサービスです。栄養士による栄養相談も行います。

対 次のいずれかに該当する区内在住者

- ①65歳以上で一人暮らし ②世帯全員が65歳以上
- ③日中、65歳以上のみになる

料 1食400円

申 3月2日までに、窓口

先 高齢福祉課(総合庁舎本館2階)、  
地域包括支援センター、各会場(右表)

会場	日時(祝・休日を除く)	定員(抽選)
特別養護老人ホーム東山(☎3791-8451)	毎週木曜日12:00～13:00	15人
特別養護老人ホーム中目黒(☎5704-3631)	毎週火曜日12:00～13:00	15人
高齢者センター(☎5721-2291)	毎週月曜日または木曜日12:00～13:00	各20人
さんホーム目黒(☎6303-3137)	毎週水曜日12:00～13:00	15人
特別養護老人ホーム東が丘(☎5481-5639)	毎週金曜日12:00～13:00	15人
こぶしえん(☎5722-5550)	毎週金曜日12:00～13:00	12人

問 高齢福祉課いきがい支援係(☎5722-9837、FAX5722-9474)



お知らせ

## 子ども教室



### 元気に遊び、楽しく学び、笑顔が広がる居場所を

子ども教室は、地域の人材などを活用してさまざまな教室を実施することで、子どもたちに地域と交流しながら学習、スポーツ、伝統文化などの体験ができる機会と、放課後や学校が休みの日に安全・安心に過ごすことができる居場所を提供しています。区内16カ所の小学校で実施しています。

実施する講座は、団体によって異なり、各団体で工夫を凝らした講座を実施しています。詳細は、区 へまたは学校を通して配布されるチラシをご確認ください。

時 平日の放課後や土・日曜日、夏休みなどの長期休業期間中(団体により異なる)

場 小学校、住区センターなど 対 華道・茶道、将棋、ダンス、ドッジボールなど

対 小学生(原則)

### 運営団体大募集!

現在、子ども教室未実施の小学校区で運営団体を募集しています。教育委員会が団体の立ち上げから運営までサポートします。また、実施団体でのお手伝いも募集しています。子どもたちのサポートに携わりたい、地域に関わってみたいというかた、ぜひ気軽にお問い合わせください。

#### ●どんな人が子ども教室を運営しているの?

子ども教室は、PTA、住区住民会議などの地域のかたで構成された団体が運営しています。

問 生涯学習課地域教育推進係(☎5722-9279、FAX3715-3099)