

交流館だより

No.158 2019年4月1日発行
文京区立目白台交流館
運営：NPO法人ワーカーズコープ
文京区目白台3-18-7 ☎5395-9141

目白台交流館ホームページ

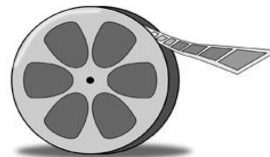
mejirodai-krk.roukyou.gr.jp
交流事業の予定、開催した事業
の紹介、交流館だよりなど
ぜひ、ご覧ください。

QRコード



映画会

日時：4月11日(木)《無料》
時間：午後1時30分～
場所：洋室A
定員：30名
申込：直接交流館へ
監督：シドニー・ポラック
出演：ロバート・レッドホード



映画の上映作品をお知りになりたい方は
交流館へお問い合わせ下さい。

フェイシャルヨガ

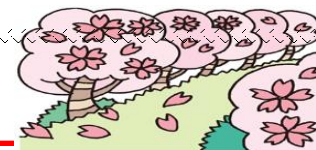
日時：4月19日(金)《無料》
時間：午後1時30分～午後3時
場所：洋室A
申込：3月30日(土)～
定員：16名
講師：丹羽晴美先生
(フェイシャルヨガ&ボディヨガインストラクター)
持物：15センチ以上の鏡



☆顔の表情筋ストレッチで
アンチエイジング☆

♡こっこ広場(乳幼児都親子の遊び場)
毎週水曜日 11時～11時20分
☆手遊び・読み聞かせ・季節の歌など

4月の主な予定



3日(水) 午後 転倒骨折予防教室
(区健康推進課)
6日(土) 午前 運営委員会(三クラブ会長会)
6日(土) 午前 目白台雑司ヶ谷町会
11日(木) 午後 映画会
13日(土) 午前 実行委員会
17日(水) 午後 転倒骨折予防教室
(区健康推進課)
19日(金) 午後 フェイシャルヨガ
20日(土) 午前 目白台雑司ヶ谷町会
21日(日) 午前・午後・夜間
(文京区長選挙・区議会選挙)
23日(火) 午後 介護制度基本講座
27日(土) 夜間 高田老松町会

介護制度の基本を学ぶ

日時：4月23日(火) (無料)
時間：午後1時30分～午後3時
場所：洋室A
申込：4月4日(木)～
定員：20名
講師：高齢者あんしん
相談センター大塚職員



♡セラバンド体操(筋力アップ)
毎週木曜日 11時～11時40分
☆セラバンドはお貸しします