

センターニュース

編集発行 公益財団法人
目黒区勤労者サービスセンター
住所: 153-0063 目黒区目黒2-4-36目黒区民センター 2階
電話: 03(3715)4135 FAX: 03(3713)9901
URL: <https://www.meguro.or.jp>
センターニュースは、当センターホームページにも掲載しています。



今月号の目玉

- ★ 新規日帰り入浴施設(補助券利用可)のお知らせ…… 2~3ページ
- ★ HISバスツアー&クラブツーリズムバスツアー紹介… 6~7ページ
- ★ 目黒学園カルチャースクール募集 …………… 8ページ

同封物のお知らせ

- 「洋服の青山」新春チラシ(1会員1枚)
- 日本うまい麺祭り(1事業所1部)
- 「週間ダイヤモンド」リニューアルのお知らせ(1事業所1部)

産地直送品 あっせん①

【目黒区友好都市の金沢市から、輪島朝市の特選品を直送します】

「輪島朝市」一夜干しセット

料金 クール便送料込※2月下旬頃商品出来次第発送

商品内容
アジ、サバ、ホッケ、赤魚、サワラ3味セットが入ります。 天候や水揚げの具合により、 魚の種類や量のご指定はできません。
3,700円 (送料込み定価5,300円相当)



イメージ

申込数 1会員1点まで(限定100点)

※申込期間内であっても限定数に達した時点で受付終了とさせていただきます。

申込期間 2月7日(金)10時~2月14日(金)15時まで(先着順)

申込サイト 専用WEBサイトより先着順で申込みです。

右のQRコードからアクセスしてください。



申込手順 上記サイトにアクセス⇒ご注文情報入力(当センターの会員番号入力)

⇒発送先情報入力⇒振込の確認⇒その他ご要望⇒注文完了

※会員番号の入力が無い方は、注文をお受けできません。お申込み前にご確認ください。

※注文につきましては、サイトからの注文承諾メールをご確認ください。

※本州への送料込み価格です。本州以外の地域への発送は別途追加料金が必要です。

支払方法 銀行振込のみとなります。(手数料はお客様負担)

当センター窓口でのお支払はできません。会員名義で支払期限内にお手続きください。

お振込先 商品とともに振込先情報を同封し、お知らせします。

お問合せ 出張輪島朝市事務局 ☎080-6746-6308 e-mail:info@wajima-asaichi.info



輪島のお母さん達より

令和6年1月に地震、9月には豪雨に見舞われ「もう終わりかな…」と思った気持ちも、仲間たちと一緒に、乗り越えることができました。

1200年の歴史ある輪島朝市を途絶えさせないために、二次避難先である金沢市に用意して頂いた加工場で心を込めて一夜干しを作っています。

ご購入いただく皆様に喜んで頂ければ幸いです。

産地直送品 あっせん②

JA直送 静岡いちご「紅ほっぺ」

果肉の中まで鮮やかな「紅色」と、「ほっぺ」が落ちるほどおいしいことから、この名称が付けられたと言われています。果実は大きく鮮やかな赤色で、美しいツヤがあるのが特徴です。強み甘味とさわやかな酸味、芳醇な香りが楽しめるとして、人気の品種の1つです。



画像はイメージです

料金 送料込の金額です。 ※2月下旬から随時発送予定

商品内容	会員料金	定価
4パック	3,300円	4,500円

1パック当たり8～15粒入り(約260g)×4パックでの発送です(サイズの指定はできません)
生ものにつき離島への発送はできません。

申込数 1会員1点まで(100点限定)

※申込期間内であっても限定数に達した時点で受付終了とさせていただきます。

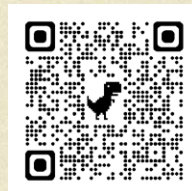
申込期間 2月7日(金)10時～2月14日(金)15時まで(先着順)

申込手順 ① 右のQRコードから専用WEBサイトにアクセスしてください。

② 商品を選んでカートに入れ「購入する」ボタンをクリック

③ PW(45696)を入力

④ 必要事項を入力して決済までお済ませください。



支払方法 全福センター専用WEB内で決済

(クレジット決済またはコンビニ払いの選択可)となります。

当センター窓口でのお支払いはできません。

会員名義で支払期限内にお手続きください。

コンビニ払いは支払期限を過ぎますとキャンセルとなります。

お問合せ 静岡ローディング(株) ☎054-288-6688



東京ドームシティパートナーメンバーズ

とくとん 得10チケット

1冊10ポイント綴りの、一般には販売されていないお得なレジャーチケットです。東京ドームシティの各施設を、お手持ちのポイントで、お好きな施設を利用することができます。

有効期限 今年度分は3月31日(月)まで

販売価格 2,900円(当センター会員証を提示してください)

販売場所 東京ドーム法人サービスカウンター(東京ドームシティミーツポート2F):1月28日まで
(東京ドームアトラクションズチケットカウンター横):2月1日から

購入制限 1会員1日10冊



補助券配付済

新規契約

「日帰り入浴施設」

2月1日より、補助券の利用できる「日帰り入浴施設」が増えました。4月と10月号でお配りした「契約施設」利用補助券がご利用出来ます。ポカポカの温泉で1日ゆっくり癒されましょう。

利用方法

1. 下記契約施設をご利用の際、フロントで「契約施設利用補助券」を提出してください。
ご家族の方のご利用でも、会員番号・会員氏名をお書きください。（※会員証の提示は必要ありません。）
2. 補助券ご提出の際は、精算時に会員料金で精算されているかご確認ください。
3. 詳細は各施設ホームページよりご確認ください。

RAKU SPA鶴見

横浜市鶴見区元宮2-1-39
☎045-574-4126

アクセス 電車／鶴見駅・川崎駅・武蔵小杉駅から無料送迎あり お車／駐車場あり

入館料	補助券利用料金(通常料金) ※税込み	
	平日	土日祝日
大人(中学生以上)	1,600円(2,200円)	2,180円(2,780円)
子供(4歳～小学生)	240円(790円)	440円(990円)



※朝風呂と夜割は補助券対象外です。

※入館料には、入浴、岩盤浴、タオルセット、館内着レンタルが含まれます。

※金・土・祝前日に翌2時以降もご利用の場合は別途深夜追加料金が加算されます。

※営業時間[日～木・祝]10時～翌2時(最終受付1時) [金・土・祝前日]10時～翌8時(最終受付1時)



RAKU SPA₁₀₁₀神田

東京都千代田区神田淡路町2-9-9
☎03-5207-2683

アクセス 電車／御茶ノ水駅、新御茶ノ水駅、淡路町駅、小川町駅から徒歩5分駅 ※駐車場はございません

メニュー (11時～翌1時対象)	補助券利用料金(通常料金) ※税込み	
	平日	土日祝日
RAKU SPAコース (10時間)	1,420円(2,020円)	1,740円(2,340円)
サウナコース (3時間)	620円(1,220円)	740円(1,340円)



※ご利用時間が翌1時を過ぎますと「深夜割増料金」が追加となります。平日・日曜2,000円、金・土・祝前日2,500円

※入館料には、入浴、サウナ、タオルセット、館内着(全てレンタル)が含まれます。

※営業時間11時～翌8時(最終受付翌7時)

※その他、深夜割増料金は補助券対象外となります。



東京豊洲 万葉倶楽部

東京都江東区豊洲6丁目5番1号
☎03-3532-4126

アクセス 電車ゆりかもめ「市場前駅」から徒歩約4分 駐車場(有料)あり

入館料	補助券利用料金(通常料金) ※税別
	全日(朝10時～深夜3時)
大人(中学生以上)	3,000円(3,850円)



※入浴料・浴衣・バスタオル・手ぬぐい・施設利用料金込みの料金となります。

※入湯税150円を別途頂戴いたします。(12歳未満非課税)

※朝10時前入館は別途加算金、深夜3時以降の滞在は別途深夜料金対象。

※他のクーポン・割引券・ドリンク券・宴会・各種プランなどとの併用はできません。

※ビュッフェスタイル(別料金)のお食事が人気です。



各種チケット類 1～4 あっせん



web申込み

申込期間 2月6日(木) 10時～2月12日(水) 16時まで(申込期間以降のキャンセルは出来ません)

申込方法 WEB・電話で受付(先着順)

購入期間 3月3日(月)～3月17日(月)

購入方法 窓口・代金引換郵便(手数料450円～)

※「会員料金」とは当センターで補助を付けた料金です。
※会員以外または規定枚数以上お求めの方は、
当センターにお問合せください。

1

全国共通お食事券 ジェフグルメカード

全国約35,000店舗で利用可能。ジャンルも幅広く、お持ち帰り需要にも対応しております。また、有効期限が無くおつりも出るのでもとても便利で気軽にお使い頂けます。



【券種】1セット(500円券×10枚入り)

内容	会員料金	枚数制限
5,000円分(500円×10枚)	4,500円	1会員2セット 計300セット



2

nanacoギフト

※お手持ちの「nanacoカード」や「nanacoモバイル」に登録することで、電子マネー「nanaco」として受け取ることができるサービスです。
なお、ご利用にはインターネット環境が必要となります。



内容	会員料金	枚数制限
5,000円分	4,500円	1会員2枚 合計300枚

「nanaco(ナナコ)」と「nanacoギフト」は株式会社セブン・カードサービスの登録商標です。
「nanacoギフト」は、株式会社セブン・カードサービスとの発行許諾契約により、株式会社NTTカードソリューションが発行する電子マネーギフトサービスです。
本会員料金についてのお問い合わせは(株)セブン・カードサービスではお受けしておりません。当サービスセンターまでお願いいたします。



3

びゅう商品券

JR東日本のみどりの窓口での乗車券・特急券等購入や、JR東日本グループの駅ビル・ホテル、全国のJTBや、百貨店、家電量販店等でご利用いただける便利な商品券です。



内容	会員料金	枚数制限
3,000円分(500円券×6枚)	2,500円	1会員2セット 計300セット

※有効期限はありません。また、お釣りは出ません。
※利用箇所については右記の二次元コードよりご確認ください。



4

図書カードNEXT

全国の図書カードNEXTのステッカーが貼ってある書店でご利用可能です。



内容	会員料金	枚数制限
5,000円分	4,500円	1会員2枚まで 計300枚

※有効期限は約10年です ※一部利用のできない店舗がございます。



ステージ券①～④あっせん販売

【申込期間】2月10日(月)9時～2月13日(木)16時まで **【購入期間】**演目ごとに異なりますので、申し込み時にご確認ください。
 (申込期間以降のキャンセルは出来ません) **【購入方法】**窓口・代金引換郵便(手数料450円～※最終ページ)
【申込方法】電話で受付(先着順)

※会員以外の方が購入する場合は、割引料金の設定があります。当センターにお問合せください。
 ※開催情報は変更する場合がございますので、各自WEBサイト等でご確認ください。
 ※座席の指定は出来ません。

1 おしりたんてい ファミリーステージ ナンブーいせきの だいまじん

オリジナルストーリーでおくる、おしりたんていやなかまたちとうたっておどるファミリーステージ!

【日時】4月5日(土)13時開演
【会場】練馬区立練馬文化センター
大ホール(西武線 練馬駅)
【料金】全席指定 会員2,700円
(定価3,800円)
【募集】10枚(1人4枚まで)



※3歳未満の方は保護者1名につき1名お膝の上の鑑賞は無料です。お席が必要な場合はチケットが必要です。

2 舞台 『ハリー・ポッターと呪いの子』

『ハリー・ポッターと死の秘宝』から19年が経ち、父親となったハリーが次男アルバスをホグワーツ魔法魔術学校へと送り出したその後の物語

【日時】
 ①3月23日(日)12時15分開演 主演:平方 元基
 ②3月25日(火)12時15分開演 主演:吉沢 悠
【会場】
 TBS赤坂ACTシアター(東京メトロ 赤坂駅)
【料金】
 ①Sプラス席 会員大人11,600円(定価17,000円)
 ②Sプラス席 会員大人10,800円(定価16,000円)
 ①②共通Sプラス席(6～15歳)7,700円(定価12,000円)



【募集】各10枚(1人2枚まで)
 ※未就学児入場不可

3 広上純一&日本フィルハーモニー交響楽団 「オペラの旅」Vol.1 ヴェルディ 仮面舞踏会

サントリーホールで人間ドラマが交錯する! 広上が全幅の信頼を寄せる布陣で贈る新シリーズ演出に高島勲を迎え、セミ・ステージ形式での上演です。ヴェルディの音楽と愛と赦しの物語は、時を越え、今を生きる私たちに何を語りかけるのか—。

【日時】4月26日(土)17時開演
【会場】サントリーホール
(東京メトロ南北線「六本木一丁目駅」)
【料金】S席 会員6,800円(定価9,500円)
【募集】10枚(1人2枚まで)



※未就学児入場不可

4 島津亜矢 歌怪獣襲来ツアー2025

幼少の頃より数々のグランプリを手にした演歌の申し子。ステージでは演歌のみならず、洋楽・Jポップと抜群の歌唱センスを披露!

【日時】5月24日(土)11時30分開演
【会場】めぐろパーシモンホール
大ホール
(東急東横線「都立大学駅」)
【料金】全席指定 会員5,800円
(定価8,000円)
【募集】20枚(1人4枚まで)



※未就学児入場不可

イベント券①・②あっせん

注意: 申込期間にお申込みされた方が購入期間に購入出来ます

【申込期間】2月10日(月)10時～2月14日(金)16時まで **【購入期間】**2月17日(月)～3月3日(月)
 (申込期間以降のキャンセルは出来ません) **【購入方法】**窓口・代金引換郵便(手数料450円～)
【申込方法】電話で受付(先着順) **【購入枚数】**1会員 各4枚まで 限定枚数各30枚

※会員以外または規定枚数以上お求めの方は、当センターにお問合せください。 ※会期等は変更となる場合があります。最新の情報を各公式サイトでご確認ください。
 ※下記以外の美術展については【ローチケbiz+】でお取り扱いしているものもあります。
 【ローソンチケット利用補助券(500円)】のご利用が可能です。詳しくは【ローチケbiz+会員専用サイト】でご確認ください。

1 イベント 【特別展】桜 さくら SAKURA 2025

【会期】3/8(土)～5/11(日)
【休館日】月曜日 ただし、5/5(月・祝)は開館。
【開館時間】10:00～17:00(入場は16:30まで)
【会場】山種美術館(恵比寿駅)
【料金】会員一般 600円
(当日券 1,400円)

※中学生以下無料(付添者の同伴が必要)



2 イベント 西洋絵画、どこから見るか? —ルネサンスから印象派まで

【会期】3/11(火)～6/8(日)
【開館時間】9:30～17:30(金・土曜日20:00まで)
 ※入館は閉館の30分前まで
【休館日】月曜日、5/7(水)
 (ただし、3/24(月)、5/5(月・祝)、5/6(火・休)は開館)
【会場】国立西洋美術館(上野駅)
【料金】会員一般 1,400円(当日券 2,300円)

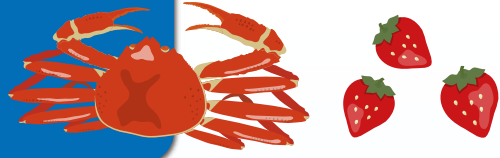
※中学生以下、心身に障害がある方及び付添者1名は無料。
 ※入館の際に学生証または年齢の確認できるもの、障害者手帳をご提示ください。
 ※観覧当日に限り本展の観覧券で常設展もご覧いただけます。



マリー=ガブリエル・カベ(自画像) 1783年頃、油彩/カンヴァス、国立西洋美術館

クーポンコード事前請求

HIS バスツアー補助



当センターの会員は(はとバス・ポケカル・東海汽船・HISバスツアー・クラブツーリズムバスツアー)にご参加いただく際、全体で年度2回まで1回3,000円のクーポンコード(WEB上の補助券)を発行します。以下のツアーは、HISバスツアーの一例です。

日帰り

【新宿発】とちぎが誇る「スカイベリー」 & 「とちあいか」を贅沢食べ比べ！いちご狩り食べ放題 & 輪王寺星祈願★世界遺産の街 日光自由散策&栃木ブランド牛すき鍋とホタテ三昧膳



10,900円~ 12,400円
大人おひとり様

ご出発になる出発地を選択：

新宿

ツアーコード	A4372	ツアータイプ	日帰りツアー
出発地	新宿	目的地	栃木県
立寄先	栃木県小山市,磐梯日光店,日光,日光山輪王寺		
添乗員	同行	バスガイド	なし
食事	昼1	申込可能年齢	制限なし

日帰り

【東京発】ズワイガニ！牡蠣！いちご！冬の味覚★贅沢トリプル食べ放題&これぞ日本の風景！ 富士山×五重塔の絶景コラボ「新倉富士浅間神社」



12,000円~ 14,000円
大人おひとり様

ご出発になる出発地を選択：

東京

ツアーコード	A7095	ツアータイプ	日帰りツアー
出発地	東京	目的地	山梨県
立寄先	忍野八海,新倉富士浅間神社,山梨FUJIフルーツパーク,山梨県笛吹市,桔梗信玄餅工場テーマパーク		
添乗員	同行	バスガイド	なし
食事	昼1	申込可能年齢	制限なし

(上記のおススメツアー以外にもたくさんのバスツアーがございます。)

★HISバスツアー公式WEBサイト(<https://bus-tour.his-j.com/tyo/>)



利用手順

HISバスツアーのWEBページから希望するバスツアーをお選びください。
※ご利用には、HISの会員登録が必要です。
日程や内容が決まりましたら、当センターへクーポンコードをご請求ください。
★当センタークーポンコード請求フォーム(<https://www.meguro.or.jp/order>)

対象旅行期間

2025年3月31日のツアーまで
(*4月1日以降のツアーに利用可能なクーポンコードは3月1日以降)

補助額

会員1人用3,000円 または 会員2人用6,000円 のどちらかを選択出来ます。
※旅行代金が1人5,000円(税別)以上のツアーが対象です。
※HISの割引クーポンと当センターの発行する補助券の併用は出来ません。

制限回数

年度1人2回(はとバス、ポケカル、東海汽船、クラブツーリズム含む)



クーポンコード事前請求



仲間が広がる、旅が深まる



クラブツーリズム (国内旅行) 補助

会員本人には(はとバス・ポケカル・東海汽船・HISバスツアー・クラブツーリズムバスツアー)のツアーに参加する際、全体で年度2回まで**1回3,000円のクーポンコード(WEB上の補助券)**を発行します。以下のツアーはクラブツーリズムバスツアーの一例です。

ほかほか房総大満喫! 3つの食べ放題に酒粕詰め放題も! **日帰り**
イセエビ・アワビなど海鮮浜焼き食べ放題&ステーキ食べ放題
房総で旬のイチゴ皿盛り食べ放題&千倉の花畑でお花摘み

旅行代金(おひとり) **13,900円~14,900円** 1名 25名 同行 要なし
バス会社 日の丸自動車興業 新コース

コース番号	無印13,900円、○印14,900円	バス会社 日の丸自動車興業 新コース
JT190-R10	新宿(10:00発)	1月22日 2月4・16日 3月14日
JT191-R10	上野(10:00発)	1月29日 2月6日 3月2・11日
JT192-R10	東京(10:00発)	1月26日 2月5・25日 3月3日
JT193-R10	渋谷(10:00発)	1月24日 2月11日
JT194-R10	池袋(9:50発)	2月1・19日
JT195-R10	蒲田(10:10発)	1月27日 2月9日
JT196-R10	板橋区役所(10:00発)	2月21日
JT197-R10	練馬(9:50発)	1月25日 2月7日
JT198-R10	錦糸町(10:00発)	1月31日 3月8日
JT199-R10	北千住(10:00発)	1月30日 2月15日 3月7日
HT190-R10	JR八王子(9:30発)	1月28日 2月28日
HT191-R10	立川(9:40発)	1月23日 3月5日
HT192-R10	多摩センター(9:40発)	2月3日
HT193-R10	武蔵小金井(9:40発)	2月6日
HT194-R10	ひばりが丘(9:40発)	2月12日

千倉の花畑
お花摘み体験も

夕食
海鮮浜焼き、ステーキ
60分食べ放題

夕食時にイチゴ皿盛り食べ放題
イセエビも! アワビも! ステーキも!

各地発 = 【※JT190~9のみ君津(地元の農産物や土産物のお買い物)】 = 君津(酒粕詰め放題体験※袋サイズ7cm×12cm・買い物) = 南房総・千倉(花摘み体験&花観賞) = 南房総(イセエビ・アワビなど海鮮5種浜焼き食べ放題&ステーキ食べ放題の夕食・イチゴ皿盛り食べ放題・計60分) = 各地着(19:10~20:00予定) 日曜日

※花の見頃は例年1月下旬~3月上旬 ※食の写真はすべてイメージです ※海鮮浜焼きの内容は日によって変わる場合があります ※イチゴ皿盛り食べ放題は夕食時の提供となります

※写真はすべてイメージです。

2食付き! 飛騨牛の釜めし&近江牛のすき焼き! 2種ブランド肉食べ比べの昼食&アサリと菜の花の春弁当 **日帰り**
野菜5種 春の合計 **3kg** お持ち帰り! **春満喫ミステリー**
フルーツ2種 もってけ

1名 25名 同行 要なし
バス会社 帝産観光バス 同等

旅行代金(おひとり) **11,900円~13,400円** 新コース **PASS割**

コース番号	無印11,900円、○印12,900円、□印13,400円	新コース PASS割
JM720-014	練馬(7:30発) 新宿(8:10発)	3月21・30日 4月3・16日
JM721-014	上野(7:30発)	3月22・31日 4月10日
JM722-014	錦糸町(7:20発) 東京(7:50発)	3月23日 4月1日
JM723-014	板橋区役所(7:30発) 池袋(7:50発)	3月28日
JM724-014	蒲田(7:20発) 渋谷(8:10発)	4月2日
JM725-014	三鷹(7:40発) 調布(8:10発)	4月7日
JM726-014	北千住(7:30発)	3月26日
HM720-014	東村山(7:20発) 東大和(7:50発) 立川(8:20発)	3月27日 4月6日
HM721-014	多摩センター(7:30発) JR八王子(8:10発)	3月29日 4月15日
HM722-014	小作(7:30発) 昭島(8:20発)	3月25日
HM723-014	ひばりが丘(7:30発) 田無(7:50発)	4月4日
HM724-014	花小金井(7:35発) 武蔵小金井(7:55発) 府中(8:20発)	4月14日

各地発 = (行き先は当日までのお楽しみ♪) = 各地着(16:40~17:30予定) 日曜日

※花の見頃は例年3月下旬~4月下旬 ※写真はすべてイメージです

春のもってけ3kgのお持ち帰り
 野菜5種: ①春キャベツ ②新タマネギ ③新ジャガイモ ④ナス ⑤キュウリ
 フルーツ2種: ⑥パイナップル ⑦イチゴ(約100g)

※1~7合計で約3kg、すべてお持ち帰りに含まれます ※お持ち帰りの内容は収容状況により変更となる場合があります

春のお出かけお楽しみポイント
 1. イチゴ大福づくり体験
 2. OOOOを一望! 絶景眺望スポットへ
 3. 季節の花観賞
 4. 新生活スタートのこの時期に! パワースポット参拝
 5. 桃のフレイバーティーをご賞味

朝食: 飛騨牛の釜めし&近江牛のすき焼き! 2種ブランド肉食べ比べ
 夕食弁当: アサリと菜の花の春弁当

うれしい2食付き!

※写真はすべてイメージです。

(上記のおススメツアー以外にもたくさんのバスツアーがございます。)

★クラブツーリズムバスツアー公式WEBサイト(右記のQRコードよりお選びいただけます)



利用手順

クラブツーリズム(国内旅行バスツアー)のWEBページから希望するバスツアーをお選びください。※ご利用には、クラブツーリズムの会員登録が必要です。日程や内容が決まりましたら、当センターへクーポンコードをご請求ください。
★当センタークーポンコード請求フォーム (<https://www.meguro.or.jp/order>)

対象旅行期間

2025年3月31日のツアーまで
(*4月1日以降のツアーに利用可能なクーポンコードは3月1日以降)

補助額

会員1人用**3,000円** または 会員2人用**6,000円** のどちらかを選択出来ます。
※旅行代金が1人5,000円(税別)以上のツアーが対象です。

制限回数

年度1人2回(はとバス、ポケカル、東海汽船、クラブツーリズム含む)



目黒学園カルチャースクール

お待ちしております!

参加者募集

57年間の伝統と経験を生かして、さまざまな講座を開催しています。
今回はその中から人気の講座に参加できるチャンスです。お待ちしております。

番号	講座名	開催日	時間帯	教材費	内容
①	年金の仕組み解説講座	3/20(木・祝)	10:00 ~ 12:00	無料	年金定期便の見方、公的年金の仕組み・ポイントを説明します。
②	賢くなれるお金講座	3/20(木・祝)	13:00 ~ 14:30	無料	経済やお金の最新ニュースの現場で取材をしているベテラン記者が、実践的な指南をします。
③	ワインでめぐる世界の旅	3/20(木・祝)	16:30 ~ 18:30	1,500円	ワインに合うフィンガーフードを楽しみながらワインの基本、歴史、合う料理、マナー等を学びます。
④	健康ストレッチヨガ	3/31(月)	10:30 ~ 12:00	無料	ゆっくりとしたストレッチで、背骨の歪み矯正、自律神経を整え、内臓の働きを活性化します。
⑤	英国紅茶サロン	3/20(木・祝)	15:30 ~ 17:30	1,500円	季節のお菓子と世界各国の紅茶を味わいながら、おいしい紅茶の入れ方や文化を学びます。
⑥	転倒防止エクササイズ	3/20(木・祝)	16:30 ~ 17:30	無料	姿勢・バランス感覚を良くし、足腰を鍛えます。100歳まで自分の足で元気に美しく歩きましょう!
⑦	ボールペン字	3/29(土)	10:00 ~ 12:00	無料	ご自分のクセを直して、きれいに名前を書けるようにしませんか?丁寧に添削いたします。
⑧	中国銘茶を楽しむ	3/30(日)	15:00 ~ 17:00	1,000円	効能について学び季節に合った中国銘茶を楽しみます。香りを楽しむために香水はお控え下さい。
⑨	楽しい食育の話	3/31(月)	11:30 ~ 12:30	無料	「食育って何?」食することから心と体の健康を考えます。旬の食材や野菜の調理法も学びます。
⑩	高橋九段のレディース将棋	3/31(月)	13:30 ~ 15:00	無料	初心者の方でも大丈夫です。駒の動かし方や基本ルールから分かり易く教えます。

申込期間 2月10日(月)10時から先着順

申込方法 目黒学園カルチャースクールに電話で申込【03-6417-0031】

申込制限 1会員2名まで1講座まで申込可

*申し込みの際は上記①~⑩の講座番号、会員番号、会員氏名、当日連絡の取れる電話番号、参加される方全員の氏名をお伝えください。ご案内状をお送りしますので、ご住所もお伺いいたします。

*キャンセルの場合は、必ず目黒学園カルチャースクールにご連絡ください。補欠の方に繰り上げ参加のご連絡をいたします。

参加費 無料 ※ただし教材費の支払いがある講座もあります。

定員 各講座 約10名

持ち物 ①⑩ 汗拭きタオル・水分補給用飲み物 ②③④⑤⑥⑦⑧⑨ 筆記用具(⑥黒ボールペン)

場所 ①②⑥⑦⑧⑨ : 第1教室(アトレ目黒2 2階) ③④⑤⑩ : 第2教室(カトリック目黒教会)

入学祝金【小学校・中学校】の請求について

●令和6年度に小学校・中学校に入学された
お子様を持つ会員

▶ 請求期限は3月31日までとなります。

●令和7年度に小学校・中学校に入学される
お子様を持つ会員

▶ 請求開始は4月1日以降となります。

請求方法 スマホ申請・当センターホームページから請求書をダウンロードしてFAXや郵送で申請

添付書類 会員との続柄が確認できる住民票または就学通知書のコピーや健康保険証など

支払方法 会員個人名義の口座へお振込み

*ご夫婦で会員の場合、お二人に請求権があります。

*ご不明な点は、当センターホームページをご覧ください。事務局にお問合わせください。



代金引換郵便手数料

事業所またはご自宅に郵便局の方がチケットをお届けします。

封入物の合計料金が49,550円までの場合⇒450円をチケット代金とは別にお支払いいただけます。

それ以上は299,100円までの場合⇒900円をチケット代金とは別にお支払いいただけます。

*内容物は、原則として受取期間が同じ場合に限り一括で封入可能です。

*事業所でまとめて申し込みすることも可能です。

*ご不在の場合は不在通知が入りますので、最寄りの郵便局で受け取るか再配達の手配をしてください。

次号4月号予告

3月号は休刊となります。

●4月号は、簡易的な
ガイドブックになります。