令和7年度　2号

東部包括だより

東部包括支援センターで行っている活動を紹介します！
お気軽にご利用ください！

登録・利用無料

目黒区高齢者見守り訪問事業

利用者・見守りボランティア随時募集中

地域の見守りボランティアが定期的な訪問により見守ります
お申込みは地域包括支援センターへ

戸外からの見守りで安心ね

近所で自分のことを心配してくれる人がいるだけで心強いな

ひとり暮らしになって少し不安

近所に頼れる親族や友人が少ない

人と話すのは苦手だけどいつも同じ人なら安心かな

予約不要

出張相談会

より身近な地域で気軽にご相談いただけます

■三田フレンズ
（三田1-11-26
三田フレンズ地下1階
三田まちづくり活動室）
毎月第2・4木曜日
10時～12時

■高齢者センター
（目黒1-25-26）
毎月第3木曜日
14時～16時

■不動 いこいの家
（下目黒6-8-23）
毎月第2火曜日
14時～16時

■しじゅうから
目黒区総合庁舎
（上目黒2-19-15）
下目黒住区センター
（下目黒6-8-23）
※2か月ごとに会場変更
毎月第4土曜日
10時～11時30分

回覧確認印

人生100年時代

介護予防サロン　いきいき！お達者くらぶ

元気に健康で暮らすためのコツを学びませんか？

対象者　目黒区在住の65歳以上で
ご自身で会場に来られる方

日時　毎月第1木曜日　9時45分～11時15分

会場　下目黒住区センター
地下1階レクリエーションホール
（下目黒2-20-19）

東京みんなでサロン

ふれあいの居場所

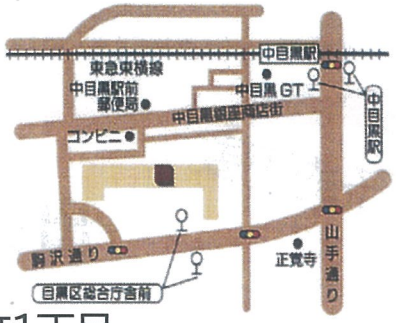
都営住宅の集会所を活用して、都営住宅の住民や周辺の住民の居場所づくりを行うことで、地域コミュニティの活性化を目指します

日時　毎月第3金曜日　13時30分～15時

会場　目黒1丁目都営アパート　集会室
（目黒1-20-2）

目黒区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月29日～1月3日はお休み）

ホームページ

お知らせや活動報告などを随時掲載していますので、是非ご覧ください！

スマートフォンで
QRコードを読み取ると
サイトにつながります

または

検索サイトで
【目黒区東部包括支援センター】
と検索をしてください