



# 講習会 予定表

講習会のお申込み受付時間は9:00~17:00です。  
ご来館もしくはお電話にて承ります。  
なお、お申込みは必ずご本人が行ってください。

月	火	水	木	金	土
1 会/交	2	3	4 会/交	5	6
フィットネス (①13:30-14:30)	健康応援体操 (※1. ※2)		音楽広場 (10:00-11:30)	パソコン相談会 (10:00-12:00) 健康応援体操 (※1. ※2)	Dカフェ (14:00-16:00)
8 会/交	9	10	11 会/交	12	13
健康チアダンス⑤ (14:00-15:30)	おりがみサロン① (10:00-11:30) 健康応援体操 (※1. ※2)	ごみの新事実! (10:00-11:30)	フィットネス (①10:30-11:30) 行政書士 (13:00-16:00)	健康応援体操 (※1. ※2)	トリム青空体操 (①9:30-10:30) (②10:50-11:50) 脳トレタイム① (14:00-15:00)
15 ~休館日~	16	17	18 会/交	19	20
	なべさんの元気 湧く湧く講座 (10:30-12:00) 健康応援体操 (※1. ※2)	リフレッシュヨガ (10:30-11:30) おりがみサロン② (14:00-15:30) 初心者向けPC 講座 (下目黒住区センター)	音楽広場 (13:30-15:00)	厚生中央病院 健康講座 (10:30-12:00) 健康応援体操 (※1. ※2)	パブリカダンス (13:30-14:30) アロマカフェ (14:00-16:00)
22 会/交	23	24	25 会/交	26	27
脳トレタイム② (10:30-11:30) 健康チアダンス⑥ (14:00-15:30)	健康応援体操 (※1. ※2)		フィットネス (②13:30-14:30)	健康応援体操 (※1. ※2)	歌声教室 (13:30-14:30) (14:45-15:45) 行政書士 (10:00-12:00)
29 会/交	30	31			
フィットネス (②13:30-14:30)	健康応援体操 (※1. ※2)				

※ 会/交 :会食・地域交流サロン  
(10:00-16:00)

※1. (13:20-14:20) ※2. (14:40-15:40)

11:15頃～  
販売中!

毎週水曜日:われもこう(お弁当など)  
毎週木曜日:かみよん(パン・クッキー等)

次号は7月25日(木)  
発行予定

## 目黒区高齢者センター

〒153-0063

目黒区目黒1-25-26 田道ふれあい館2階

電話:03-5721-2291

FAX:03-5721-2293

メールアドレス:[meguro-kouhuku@foryou.or.jp](mailto:meguro-kouhuku@foryou.or.jp)

ホームページ:<http://meguro.foryou.or.jp/>

施設指定管理者

社会福祉法人 奉優会

ホームページの  
QRコードはこちら



# でんどうタイムズ 7月号

区内在住の60歳以上の方がご利用いただける施設です。  
ご来館の際は受付で**利用証のご提示**をお願いいたします。  
未登録の方は、身分証をお持ちの上、登録手続きを行ってください。



**定員  
各15名**

## 初心者向けパソコン講座 「パソコンで作る住所録」

### 7月17日(水)

【午前コース】 9:30～12:30

【午後コース】 13:30～16:30

どちらかのコースをお選びください。

場 所:下目黒住区センター4階シルバー人材センターパソコン教室  
持ち物:参加費300円・USB(当日販売あり600円)



**7/5～申込 定員80名**

厚生中央病院の  
健康講座シリーズ

## 不眠について

### 7月19日(金)

### 10:30～12:00

場 所:3階 機能訓練室

講 師:精神科診療科長  
岩尾 紅子氏



**定員40名**

プロに学ぶ!

## ごみの新事実!

### 7月10日(水)

### 10:00～11:30

場 所:3階 機能訓練室

講 師:目黒区清掃事務所職員

ごみの分別・リサイクルについて今一度見直してみませんか?ごみ分別体験会も開催します!



定員  
各40名

# トリムあおぞら体操

7月13日(土)

① 9:30～10:30    ② 10:50～11:50

どちらか1回をお選びください

場 所:3階 機能訓練室

持ち物:運動靴・飲み物・てぬぐい

講 師:トリム体操協会講師



## アンケートより

- ・体カアップの実感が出来ました。
- ・ストレッチ、リンパマッサージとても気持ちよかったです。
- ・朝の方が良いですね。体がほぐれます。

定員  
各40名

# 脳トレタイム



7月13日(土) 14:00～15:00

22日(月) 10:30～11:30

場 所:3階 機能訓練室

持ち物:筆記用具・メガネ

パズルや指体操、計算、漢字問題を通して脳を活性化しましょう！

## アンケートより

- ・今までと違うパズル(タングラム)がおもしろいです。
- ・脳が少しずつ元気になっています。
- ・60分があっというまに過ぎました。

定員  
30名

# リフレッシュヨガ

7月17日(水) 10:30～11:30

場 所:3階 機能訓練室

持ち物:運動靴・飲み物

フェイスタオル

講 師:中村 千晶氏



## アンケートより

- ・ヨガ初体験、大変リラックスしながら全身を動かして関節が固くなっているのを自覚出来ました。
- ・いつも動かさなくてかたまっていたところがほぐされて良かったです。

お願い：講座を受講の際は必ず利用証をご提示ください

申込 不要	<h1 style="color: green;">パプリカ</h1> <h2 style="color: green;">ダンス【全1回】</h2>	申込 不要	<h1 style="color: blue;">音楽広場</h1>
	<p><b>7月20日(土)</b> <b>13:30～14:30</b></p> <p>場 所:3階 機能訓練室 持ち物:運動靴・飲み物</p> <p>2020年とその先の未来に向かって頑張っている全ての人を応援する歌「パプリカ」に合わせてダンスを楽しみましょう！</p>		<p><b>7月 4日(木) 10:00～11:30</b> <b>18日(木) 13:30～15:00</b></p> <p>場 所:3階 機能訓練室 持ち物:歌集・飲み物</p> <p>テーブル・お茶の用意はございません。 各自飲み物はお持ちください</p>

<h2>おりがみ サロン</h2>	① 9日(火)10:00-11:30 ②17日(水)14:00-15:30 カニを折ります。	2階 第1集会室 定員:各20名(先着)	好きな色の折り紙
なべさんの元気 湧く湧く講座	16日(火)10:30-12:00	2階 第2・3集会室 定員:50名(先着)	

↓↓ 以下の講座は申込み不要です ↓↓

<h2>フィットネス</h2> <p>参加は2回のみとなります</p>	① 1日(月)13:30-14:30 11日(木)10:30-11:30 ② 25日(木)13:30-14:30 29日(月)13:30-14:30	3階 機能訓練室 ※参加は ①から1回、 ②から1回 計2回まで参加可。	運動靴 飲み物
Dカフェでんどう	6日(土)14:00-16:00	3階 機能訓練室	300円 (参加費)
歌声教室	27日(土)①13:30-14:30 ②14:45-15:45	3階 機能訓練室	歌集
アロマカフェ	20日(土)14:00-16:00 (最終受付 15:30)	3階 談話サロン	
行政書士による お悩み相談会	11日(木)13:00-16:00 27日(土)10:00-12:00 ※事前予約可	2階 集会室前	
パソコンクラブ あじさい(自主サークル)主催 パソコン相談会	5日(金)10:00-12:00	2階 第1集会室	