



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	2	3	4
		~休館日~	~休館日~	~休館日~	~休館日~
6	7	8	9 会/交	10	11
~休館日~	健康応援体操 (※1. ※2)		音楽広場 (13:30-15:00) 行政書士 (13:00-16:00)	厚生中央病院 健康講座 (10:30-12:00) 健康応援体操 (※1. ※2)	脳トレタイム① (10:30-11:30)
13 会/交	14	15	16 会/交	17	18
Enjoy Reading (10:40-11:50) フィットネス (①13:30-14:30)	おりがみサロン① (10:00-11:30) 健康応援体操 (※1. ※2)	ファイブコグ (10:00-11:30)	フィットネス (①10:30-11:30) 脳トレタイム② (14:00-15:00) タブレット講座 (10:00-12:00) (13:30-15:30)	健康応援体操 (※1. ※2)	トリム青空体操 (①9:30-10:30) (②10:50-11:50) パブリカダンス (13:30-14:30) アロマカフェ (14:00-16:00)
20 会/交	21	22	23 会/交	24	25
健康チアダンス① (14:00-15:30)	フィットネス (②10:30-11:30) 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)	音楽広場 (10:00-11:30)	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)
27 会/交	28	29	30 会/交	31	
Enjoy Reading (10:40-11:50) 健康チアダンス② (14:00-15:30) 初心者向けPC (下目黒住区センター)	パブリカダンス (10:30-11:30) 健康応援体操 (※1. ※2) 初心者向けPC (下目黒住区センター)	初心者向けPC (下目黒住区センター)	フィットネス (②10:30-11:30) 初心者向けPC (下目黒住区センター)	パソコン相談会 (10:00-12:00) 健康応援体操 (※1. ※2) 初心者向けPC (下目黒住区センター)	

※ **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5月25日(土)
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

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 5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。



5/7~申込 定員15名

初心者向けパソコン講習会(全5回)

日時: 5月27日(月)~5月31日(金)

【午前コース】 9:30~12:30

【午後コース】 13:30~16:30

午前もしくは午後のコースをお選びください

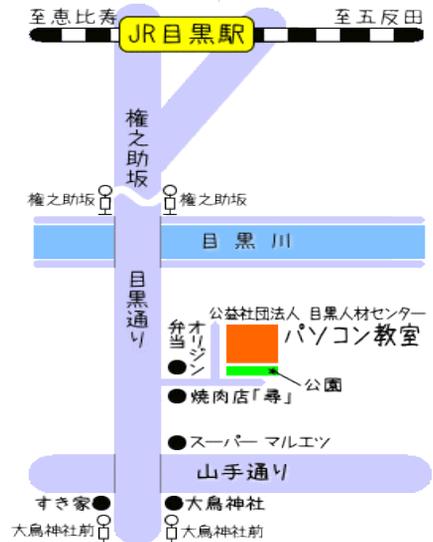
場所: 下目黒住区センター4F

シルバー人材センターパソコン教室

持ち物: テキスト代 1,200円

電源投入からマウスやキーボードの操作等、
全く触ったことのない方でも安心して受講できる
初心者向け講座となっております。

また、インターネットやメールも行いますので、是非この機会をお見逃しなく。



**定員
20名**

初心者向けタブレット講座

5月16日(木)

【午前コース】 10:00-12:00

【午後コース】 13:30-15:30

※午前もしくは午後のコースをお選びください。

場所: 3階 体力増進室

講師: 特定非営利活動法人 竹箒の会



定員
40名

認知症予防事業 健康チアダンス



【全8回】

下記日程に全て参加できる方が対象となります

5月	15日(水)認知機能検査 10:00~11:30 (必須)		
5月	20日	27日	14:00~15:30
6月	10日	24日	14:00~15:30
7月	8日	22日	14:00~15:30
8月	5日	19日	14:00~15:30
8月	7日(水)認知機能検査 10:00~11:30 (必須)		

色の違うポンポンを使用し、指示に従って全身運動を行うことで認知症と関わりの深い脳の3つの機能(注意分割機能・計画力・記憶力)の活性化を目指します。体を動かす事が好きな方はもちろん、楽しく認知症予防に取り組みたいという方にお勧めです。

場 所:3階 機能訓練室
持ち物:運動靴・飲み物

定員
各40名

トリム あおぞら体操

5月18日(土)

どちらか1回をお選びください

- ① 9:30~10:30
- ② 10:50~11:50



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

定員
40名

認知症予防アタマ体操が
かわります!

脳トレタイム

5月11日(土) 10:30~11:30
16日(木) 14:00~15:00

場 所:3階 機能訓練室
持ち物:筆記用具・メガネ



今までのアタマ体操がさらにパワーアップ!
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!

定員
40名

リフレッシュヨガ

5月22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



定員
80名

厚生中央病院の
健康講座シリーズ

高齢者の貧血について

5月10日(金)
10:30~12:00

場 所:3階 機能訓練室
講 師:総合内科
副部長 青田泰雄氏



お願い：講座を受講の際は必ず利用証をご提示ください

<p>申込 不要</p>	<p>パブリカ ダンス (全2回)</p>	<p>申込 不要</p>	<p>歌声喫茶がかわりました！</p>
<p>5月18日(土) 13:30～14:30 28日(火) 10:30～11:30</p> <p>場 所:3階 機能訓練室 持ち物:運動靴・飲み物</p>		<p> 音楽広場</p> <p>5月 9日(木) 13:30～15:00 23日(木) 10:00～11:30</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>	

<p>おりがみ サロン</p>	<p>①14日(火)10:00-11:30 ②22日(水)14:00-15:30 メジロを折ります。</p>	<p>2階 第1集会室 定員:各20名(先着)</p>	<p>好きな色 の折り紙</p>
<p>なべさんの元気 湧く湧く講座</p>	<p>21日(火)10:30-12:00</p>	<p>2階 第2・3集会室 定員:50名(先着)</p>	
<p>Enjoy Reading (全2回)</p>	<p>13日(月)10:40-11:50 27日(月)10:40-11:50</p>	<p>2階 第1集会室 定員:15名(先着)</p>	

↓↓ 以下の講座は申込み不要です ↓↓

<p>フィットネス 参加は2回のみとなります</p>	<p>① 13日(月)13:30-14:30 16日(木)10:30-11:30 ② 21日(火)10:30-11:30 30日(木)10:30-11:30</p>	<p>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。</p>	<p>運動靴 飲み物</p>
<p>歌声教室</p>	<p>25日(土)①13:30-14:30 ②14:45-15:45</p>	<p>3階 機能訓練室</p>	<p>歌集</p>
<p>アロマカフェ</p>	<p>18日(土)14:00-16:00 (最終受付 15:30)</p>	<p>3階 談話サロン</p>	
<p>行政書士による お悩み相談会</p>	<p>9日(木)13:00-16:00 25日(土)10:00-12:00 ※事前予約可</p>	<p>2階 集会室前</p>	
<p>パソコンが あじさい(自主サークル)主催 パソコン相談会</p>	<p>31日(金)10:00-12:00</p>	<p>2階 第2集会室</p>	