



# 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 Dカフェ (14:00-16:00)
3 <b>会/交</b>	4	5	6 <b>会/交</b>	7	8
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) スマホ講習会 (9:30-12:00) (13:30-16:00)	スマホ講習会 (9:30-12:00) (13:30-16:00) 健康応援体操 (※1. ※2)	フィットネス (①13:30-14:30)
10 <b>会/交</b>	11	12	13 <b>会/交</b>	14	15
健康チアダンス③ (14:00-15:30)	おりがみサロン① (10:00-11:30) 健康応援体操 (※1. ※2)	脳トレタイム① (10:30-11:30) 手作り講習会 (13:30-16:00)	フィットネス (②10:30-11:30) 行政書士 (13:00-16:00)	パソコン相談会 (10:00-12:00) 健康応援体操 (※1. ※2)	トリム青空体操 (①9:30-10:30) (②10:50-11:50) アロマカフェ (14:00-16:00)
17 <b>会/交</b>	18	19	20 <b>会/交</b>	21	22
脳トレタイム② (14:00-15:00)	なべさんの元気 湧く湧く講座 (10:30-12:00) パプリカダンス (10:30-11:30) 健康応援体操 (※1. ※2)	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)
24 <b>会/交</b>	25	26	27 <b>会/交</b>	28	29
健康チアダンス④ (14:00-15:30)	健康応援体操 (※1. ※2) 厚生中央病院 健康講座 (10:30-12:00)	リフレッシュヨガ (10:30-11:30)	フィットネス (②10:30-11:30)	健康応援体操 (※1. ※2)	パプリカダンス (13:30-14:30)

※ **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6月25日(火)  
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 6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28名**

### シニア向け

## スマートフォン講習会 2日間コース

### 6月6日(木)・7日(金)

【午前コース】 9:30～12:00

【午後コース】 13:30～16:00

どちらかのコースをお選びください。

場 所:2階 第1・2集会室



どなたでも参加できます。当日直接会場へお越しください

## ～31年度利用者懇談会～

### 6月14日(金) 10:00～11:00

### 2階 第2・3集会室



●実績報告・計画について ●納涼祭についてのお知らせなど

定員  
30名

手作り講習会

# 「あじさいのフラワーボール作り」

6月12日（水） 13:30～16:00

場 所:2階 第2・3集会室

定 員:30名（先着順） 材料費:1,000円

持ち物:ピンセット

※キャンセルの場合は買取となります。

あじさい(造花)を使って丸いアレンジを作り窓辺に吊るす飾りを作しましょう



定員  
各40名

## トリム あおぞら体操

6月15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

## 脳トレタイム

6月12日(水) 10:30～11:30

17日(月) 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  
30名

## リフレッシュ ヨガ

6月26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  
45名

厚生中央病院の  
健康講座シリーズ

## 転倒予防体操

6月25日(火)

10:30～12:00

場 所:3階 機能訓練室

講 師:リハビリテーション科

理学療法士 粕谷博幸氏

持ち物:運動靴・飲み物



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><b>パプリカ ダンス【全2回】</b></p>	<p>申込 不要</p>	<p>歌声喫茶がかわりました！</p>
<p><b>6月18日(火) 10:30～11:30</b> <b>29日(土) 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> <b>音楽広場</b></p> <p><b>6月 6日(木) 10:00～11:30</b> <b>20日(木) 10:00～11:30</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>	

<p><b>おりがみ サロン</b></p>	<p>①11日(火)10:00-11:30 ②19日(水)14:00-15:30 七夕びなを折ります。</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><b>なべさんの元気 湧く湧く講座</b></p>	<p>18日(火)10:30-12:00</p>	<p>2階 第2・3集会室 定員:50名(先着)</p>	

↓↓ 以下の講座は申込み不要です ↓↓

<p><b>フィットネス</b> 参加は2回のみとなります</p>	<p>① 3日(月)13:30-14:30 8日(土)13:30-14:30 ② 13日(木)10:30-11:30 27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><b>Dカフェでんどう</b></p>	<p>1日(土)14:00-16:00</p>	<p>3階 機能訓練室</p>	<p>300円 (参加費)</p>
<p><b>歌声教室</b></p>	<p>22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><b>アロマカフェ</b></p>	<p>15日(土)14:00-16:00 (最終受付 15:30)</p>	<p>3階 談話サロン</p>	
<p><b>行政書士による お悩み相談会</b></p>	<p>13日(木)13:00-16:00 22日(土)10:00-12:00 ※事前予約可</p>	<p>2階 集会室前</p>	
<p>パソコンクラブ あじさい(自主サークル)主催 <b>パソコン相談会</b></p>	<p>14日(金)10:00-12:00</p>	<p>2階 第1集会室</p>	