



講習会 予定表

講習会のお申込みはでんどうタイムズ発行日より受付いたします。(受付時間9:00~17:00)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
次号発行予定 10月25日(火) 10月21日(金)より高齢者センター内掲示板、ホームページでご覧いただけます					1 シニアスマホ (10:00-11:30) (13:30-15:00)
3 ちょこっと 筋トレ① (10:00-11:00) 歌声教室 (13:30-14:30) (15:00-16:00)	4 体力向上 教室① (10:00-11:00) おりがみ サロン (14:00-15:00)	5 トリム体操① (10:00-11:00)	6 世界遺産 (10:00-11:00) 体力測定会 (13:30-15:45)	7 リフレッシュ ヨガ① (14:00-15:00)	8
10 ～休館日～	11 脳トレタイム① (10:00-11:00) 音楽広場① (13:30-15:00)	12 らくスマ講習 会 (10:00-12:00) (13:30-15:30)	13 らくスマ講習会 (10:00-12:00) (13:30-15:30) 体力測定会 (13:30-15:45)	14 らくスマ講習会 (10:00-12:00) (13:30-15:30) 音楽広場② (13:30-15:00)	15 ロコモ・転倒 予防塾① (10:00-11:00) 体力測定会 (13:30-15:45)
17 AIを使った 歩き方講座 (10:00-11:30)	18	19 トリム体操② (10:00-11:00)	20 ロコモ・転倒予 防塾② (10:00-11:00) 認サポ養成講座 (10:00-11:30) 脳トレタイム② (14:00-15:00)	21 スローエアロ (10:00-11:00)	22 秋穫祭 (10:00-16:00)
24 ぬり絵サロン (13:30-15:00) 厚生中央病院 健康講座 (14:00-15:00)	25 体力向上 教室② (14:00-15:00)	26 ちょこっと 筋トレ② (10:00-11:00) リフレッシュ ヨガ② (14:00-15:00)	27 健康ダーツ 体験会 (10:00-11:00)	28 スマートフォン 活用講座 (10:00-11:30) (13:30-15:00)	29 スマートフォン 活用講座 (10:00-11:30) (13:30-15:00)
31					

目黒区 高齢者センター

ホームページの
2次元コードはこちら



〒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



でんどうタイムズ 10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。

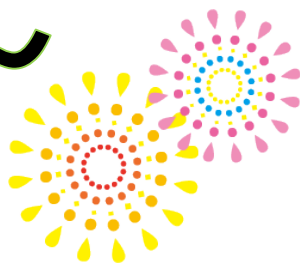


どなたでも
お越しください

～秋穫祭～

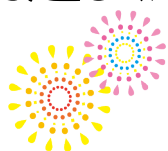


10月22日(土)



10:00～16:00

お待ちしております！3年ぶりに高齢者センターでのイベントを
開催いたします！自主サークルの発表や、かみよん工房のパン
販売(館内飲食は不可)他、さまざまなイベントを開催予定です。
ぜひお越しください！



【発表場所は3階機能訓練室となります】

10/1～申込
定員各10名

らくらくスマートフォン講習会

10月12日(水)	① 10:00～12:00	② 13:30～15:30
10月13日(木)	③ 10:00～12:00	④ 13:30～15:30
10月14日(金)	⑤ 10:00～12:00	⑥ 13:30～15:30

いずれかのコースをお選びください。

場所:2階 第1集会室 講師:NPO法人竹箒の会
講習会用のスマートフォンをご用意しております。

9月26日(月) 9:00～より講座申込受付開始

10/1～申込
定員15名

スマートフォン活用講座 2日間コース

10月28日(金)・29日(土)

どちらかのコースを
お選びください。

午前コース：10:00～11:30 午後コース：13:30～15:00

場所:3階 機能訓練室 持ち物:ご自身のスマートフォン・スリッパ



9/26～申込 定員30名

厚生中央病院健康講座 【転倒予防体操】

10月24日(月)

14:00～15:00

場所:3階 機能訓練室

講師:相川律子理学療法士、

中尾喜子理学療法士

持ち物:長めのタオル、飲み物、上履き

9/26～申込 定員30名

もっとZoomでふれあい！ 世界遺産【ハイブリッド講座】

10月6日(木)

10:00～11:00

場 所:3階 機能訓練室

持ち物:筆記用具・スリッパ

講 師:世界遺産アカデミー認定講師

【第4回テーマ】危機遺産とは！ 森 卓爾 氏

日本の世界遺産(長崎と天草地方の潜伏キリシタ
ン関連遺産)

海外の世界遺産(武陵源 (中国))

※講師は来館しません。
オンライン配信されるも
のをスクリーンを通して
ご覧いただきます

9/26～申込
定員各15名

体力測定会

いずれかのコースをお選びください。

10月6日(木)

①13:30～14:30

②14:45～15:45

10月13日(木)

③13:30～14:30

④14:45～15:45

10月15日(土)

⑤13:30～14:30

⑥14:45～15:45



場所:3階 機能訓練室 持ち物:タオル、飲み物、上履き

握力、5m歩行、開眼片足立ちの3項目を計測します。

9/26～申込
定員15名

認知症サポーター養成講座

10月20日(木)10:00～11:30

場所:2階 第1集会室

講師:東部包括支援センター職員

持ち物:筆記用具

認知症を正しく理解し、もし身近に認知症の方がいた時にそっと見守る、そっと手助けする。症状や接し方、心構え、支援できることなどを学びます。家族やご自身が認知症になった時にも役立つ内容です。

目黒区高齢者センター 03-5721-2291

開催場所:3階機能訓練室

9月26日(月)9：00～ 申込受付開始

脳トレ タイム	① 11日(火) 10:00-11:00	筆記用具 スリッパ	各 30名
	② 20日(木) 14:00-15:00		
おりがみサロン ハイブリッド講座	4日(火) 14:00-15:00 「もみじ」を折ります	おりがみ、のり スリッパ	20名
ぬり絵サロン 【場所:第2集会室】	24日(月) 13:30-15:00 お題「金閣寺」、「折り鶴」	色鉛筆	15名
シニアスマホ教室 【場所:第2集会室】	1日(土) ①10:00-11:30 ②13:30-15:00	スマートフォン	各 10名
トリム体操 ハイブリッド講座	① 5日(水)10:00-11:00	タオル・飲み物 上履き	各 30名
	②19日(水)10:00-11:00		
スローエアロビック ハイブリッド講座	21日(金)10:00-11:00	タオル・飲み物 上履き	30名
ちょこっと筋トレ ハイブリッド講座	① 3日(月)10:00-11:00	長めのタオル、 飲み物、上履き	各 30名
	②26日(水)10:00-11:00		
リフレッシュヨガ ハイブリッド講座	① 7日(金)14:00-15:00	長めのタオル 飲み物・上履き	各 20名
	②26日(水)14:00-15:00		
体力向上教室	① 4日(火)10:00-11:00	タオル・飲み物 上履き	各 30名
	②25日(火)14:00-15:00		
ロコモ・ 転倒予防塾	①15日(土)10:00-11:00	タオル・飲み物 上履き	各 30名
	②20日(木)10:00-11:00		
健康ダーツ体験会 【場所:第3集会室】	27日(木)10:00-11:00	タオル・飲み物	10名
歌声教室	3日(月)①13:30-14:30 ②15:00-16:00	歌集(任意) スリッパ	各 30名
音楽広場	①11日(火) 13:30-15:00	歌集(任意) スリッパ	各 30名
	②14日(金) 13:30-15:00		
AIを使った歩き方 講座（全2回）	10月17日(月)10:00-11:30 11月30日(水)10:00-11:30	タオル・飲み物 上履き	20名