



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 9月26日(月) 9月22日(木)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	2	3
			世界遺産 (10:00-11:00)	ロコモ・転倒 予防塾① (10:00-11:00) リフレッシュヨガ① (14:00-15:00)	おりがみ サロン (14:00-15:00)
5	6	7	8	9	10
体力向上 教室① (10:00-11:00)		トリム体操① (10:00-11:00)	脳トレタイム① (10:00-11:00) 切り紙 (14:00-15:00)	スローエアロ① (10:00-11:00) 音楽広場① (13:30-15:00)	
12	13	14	15	16	17
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)	LINE講座 (13:30-15:00)		初心者向け パソコン 講習会 (下目黒住区センター)	ロコモ・転倒 予防塾② (10:00-11:00) 厚生中央病院 健康講座 (14:00-15:00) 初心者向け パソコン講習会 (下目黒住区センター)	シニアスマホ 教室 (10:00-11:30) (13:30-15:00)
19	20	21	22	23	24
～休館日～	ダーツ講座 【2階 第1集会室】 (14:00-15:00)	スローエアロ② (10:00-11:00) ぬり絵サロン 【2階 第1集会室】 (13:30-15:00)	音楽広場② (13:30-15:00)	～休館日～	脳トレタイム② (14:00-15:00)
26	27	28	29	30	
エンディングノ ートの書き方講座 (14:00-15:00)	体力向上 教室② (14:00-15:00)	ちょこっと 筋トレ② (10:00-11:00)	トリム体操② (14:00-15:00)	リフレッシュ ヨガ② (14:00-15:00)	

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
 F A X :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 9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。



9/1~申込
定員各7名

初心者向けパソコン講座 2日間プログラム 「パワーポイント基礎」

9月15日(木)・16日(金)

午前コース：10:00~12:00

午後コース：13:30~15:30



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300円・USBメモリ(当日販売あり600円)

パワーポイントの基礎を学び、イラスト・写真・表の入った「旅行のご案内」のプレゼンテーションを作成します。

9/1~申込
定員30名

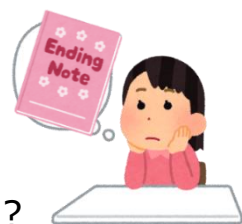
エンディングノートの 書き方講座

9月26日(月)14:00~15:00

場 所:3階 機能訓練室

持ち物:筆記用具・スリッパ

書きやすさ、分かりやすさにこだわって作った「エンディングノート」を、ご参加
いただいた方に無料でお配りします。手軽に、気楽に、「終活」はじめませんか？



8月25日(木) 9:00~より講座申込受付開始

=====お願い=====

毎月25日(日・祝の場合は翌営業日)講座申込日当日の受付ルールについて
混雑時、2階受付窓口、お電話での**1回のお申込みにつき、お1人様3講座まで**とさせていただきます。4講座以上お申込みを希望される場合は再度並び直し、おかけ直してください。
多くの方がセンター講座にご参加いただけるよう、ご理解ご協力の程よろしくお願いたします。
講座受講の際は利用証をご提示ください。

8/25～申込 定員30名

厚生中央病院健康講座 【带状疱疹について】

9月16日(金)
14:00～15:00

場所:3階 機能訓練室
講師:皮膚科 山本 真実 氏
持ち物:筆記用具・スリッパ

8/25～申込 定員各10名

シニアスマホ教室

9月17日(土)
午前コース 10:00～11:30
午後コース 13:30～15:00
どちらかのコースをお選びください。

場所:2階 第2集会室
講師:NPO法人
防災コミュニティネットワーク
持ち物:ご自身のスマートフォン



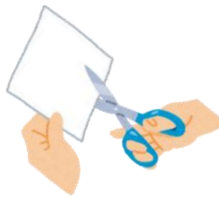
**8/25～申込
定員20名**

切り紙【ハイブリッド講座】

9月8日(木) 14:00～15:00

場所:3階 機能訓練室 持ち物:おりがみ・スリッパ

工程はいたってシンプルです。折って、線画を描いて、切る。
アレンジ性が高く「どんな作品になるかな？」と考えることが脳への刺激にもつながります。



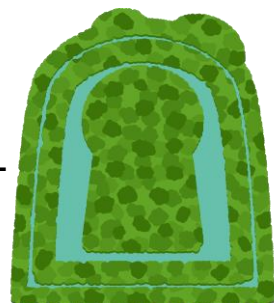
**8/25～申込
定員30名**

もっとZoomでふれあい！世界遺産 【ハイブリッド講座】

9月1日(木)10:00～11:00

場所:3階 機能訓練室 持ち物:スリッパ・筆記用具
講師:世界遺産アカデミー認定講師 森 卓爾 氏

※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
【第3回テーマ】日本の世界遺産(百舌鳥・古市古墳群)、
海外の世界遺産(イスタンブルの歴史地区 トルコ)



目黒区高齢者センター 03-5721-2291

開催場所は**3階機能訓練室**です

8月25日(木)9:00~
申込受付開始

脳トレ タイム	① 8日(木) 10:00-11:00	筆記用具 スリッパ	各 30名
	② 24日(土) 14:00-15:00		
おりがみサロン ハイブリッド講座	3日(土) 14:00-15:00 「コスモス」を折ります	おりがみ スリッパ	20名
ぬり絵サロン 【場所:第1集会室】	21日(水) 13:30-15:00 お題「鹿と紅葉」、 「禅寺の風景」	色鉛筆	15名
LINEを使おう 入門編	13日(火) 13:30-15:00	スマートフォン スリッパ	15名
トリム体操 ハイブリッド講座	① 7日(水)10:00-11:00	タオル・飲み物 上履き	各 30名
	②29日(木)14:00-15:00		
スローエアロビック ハイブリッド講座	① 9日(金)10:00-11:00	タオル・飲み物 上履き	各 30名
	②21日(水)10:00-11:00		
ちょこっと筋トレ ハイブリッド講座	①12日(月)10:00-11:00	長めのタオル、 飲み物、上履き	各 30名
	②28日(水)10:00-11:00		
リフレッシュヨガ ハイブリッド講座	① 2日(金)14:00-15:00	長めのタオル 飲み物・上履き	各 20名
	②30日(金)14:00-15:00		
体力向上教室	① 5日(月)10:00-11:00	タオル・飲み物 上履き	各 30名
	②27日(火)14:00-15:00		
ロコモ・ 転倒予防塾	① 2日(金)10:00-11:00	タオル・飲み物 上履き	各 30名
	②16日(金)10:00-11:00		
健康ダーツ体験会 【場所:第1集会室】	20日(火)14:00-15:00	タオル・飲み物	10名
歌声教室	12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	① 9日(金) 13:30-15:00	歌集(任意) スリッパ	各 30名
	②22日(木) 13:30-15:00		