



# 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。

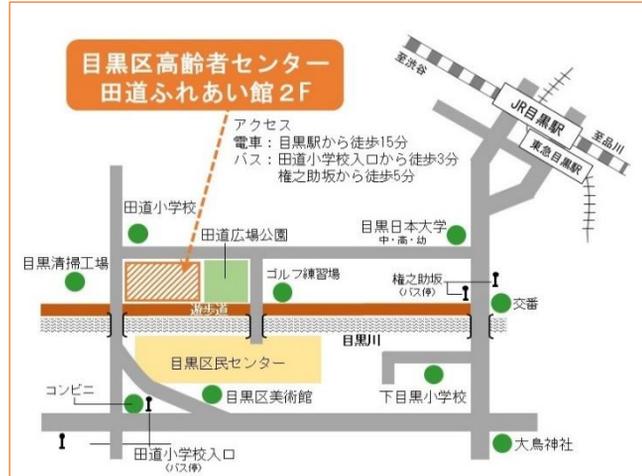
月	火	水	木	金	土
<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <b>次号発行予定 7月25日(月)</b>            7月22日(金)より高齢者センター内掲示板、ホームページでご覧いただけます         </div>				1	2
				おりがみ サロン (14:00-15:00)	
4	5	6	7	8	9
歌声教室 (13:30-14:30) (15:00-16:00)	ロコモ・転倒 予防塾① (10:00-11:00) トリム体操① (14:00-15:00)	Androidスマホ 講習会 (10:00-12:00) (13:30-15:30)	世界遺産 (10:00-11:00) Androidスマホ 講習会 (10:00-12:00) (13:30-15:30)	音楽広場① (13:30-15:00) Androidスマホ 講習会 (10:00-12:00) (13:30-15:30)	脳トレタイム① (14:00-15:00)
11	12	13	14	15	16
リフレッシュヨガ① (14:00-15:00)	体力向上 教室① (10:00-11:00) 厚生中央病院 健康講座 (14:00-15:00)	AIを使った 歩き方講座① (10:00-11:30)	LINE講座 (13:30-15:00)		トリム体操② (14:00-15:00)
18	19	20	21	22	23
~休館日~	音楽広場② (13:30-15:00)	ちょこっと 筋トレ (10:00-11:00)	めり絵サロン (10:00-11:30)	脳トレタイム② (10:00-11:00)	スローエアロ (10:00-11:00)
25	26	27	28	29	30
リフレッシュヨガ② (14:00-15:00)	エンディング ノートの書き方 講座 (10:00-11:00) 体力向上 教室② (14:00-15:00)	シニアスマホ 教室 (10:00-11:30) (13:30-15:00)	トリム体操③ (14:00-15:00)	ロコモ・転倒 予防塾② (10:00-11:00)	

## 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](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



# 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。



6/25～申込  
定員30名

## 厚生中央病院健康講座シリーズ 「知っておこう 夏の感染症」

7月12日(火)14:00～15:00

場 所:3階 機能訓練室 持ち物:スリッパ  
講 師:厚生中央病院 院長 河島 尚志氏

健康作りをテーマに講座を開催し、ご好評をいただいた健康講座シリーズが帰ってきました！記念すべき第1回は院長先生にお話しいただきます



6/25～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】

7月7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1回テーマ】

- ・世界遺産の基礎知識(数でみる世界遺産)
- ・日本の世界遺産 奄美大島、徳之島、沖縄島北部及び西表島
- ・海外の世界遺産 ヴェルサイユ宮殿と庭園(フランス)



6月25日(土)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、おかけ直しく下さい。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。

6/25~申込 定員20名

## AIを使った歩き方講座

【全2回】

7月13日(水)

8月10日(水)

10:00~11:30

場所:3階 機能訓練室

持ち物:上履き、飲み物、タオル



7/1~申込 定員15名

## LINEを使おう

### 入門編

7月14日(木)

13:30~15:00

場所:3階 機能訓練室

持ち物:スマートフォン・スリッパ



7/1~申込  
定員各10名

## Androidスマートフォン講習会

7月6日(水)

①10:00~12:00

②13:30~15:30

7月7日(木)

③10:00~12:00

④13:30~15:30

7月8日(金)

⑤10:00~12:00

⑥13:30~15:30

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。

6/25~申込  
定員各10名

## シニアスマホ教室

どちらかのコースをお選びください。

7月27日(水)

午前コース 10:00~11:30

午後コース 13:30~15:00

場所:2階 第1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

生活に役立つ!シニアのためのスマートフォン講座を開催します。



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  
 今後の感染状況により講座中止となる場合がございます。

6月25日(土)9:00~  
 申込受付開始

脳トレ タイム	① 9日(土) 14:00-15:00	筆記用具 スリッパ	各 30名
	② 22日(金) 10:00-11:00		
おりがみサロン ハイブリッド講座	2日(土) 14:00-15:00 「ひまわり」を折ります	おりがみ スリッパ	20名
ぬり絵サロン	21日(木) 10:00-11:30 お題「夏の子どもたち」、 「マンダラぬり絵」	色鉛筆 スリッパ	15名
トリム体操 ハイブリッド講座	① 5日(火)14:00-15:00	タオル・飲み物 上履き	各 30名
	②16日(土)14:00-15:00		
	③28日(木)14:00-15:00		
スローエアロビック ハイブリッド講座	23日(土)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	20日(水)10:00-11:00	長めのタオル、 飲み物、上履き	30名
リフレッシュヨガ ハイブリッド講座	①11日(月)14:00-15:00	長めのタオル 飲み物・上履き	各 20名
	②25日(月)14:00-15:00		
体力向上 教室	①12日(火)10:00-11:00	タオル・飲み物 上履き	各 30名
	②26日(火)14:00-15:00		
ココモ・ 転倒予防塾	① 5日(火)10:00-11:00	タオル・飲み物 上履き	各 30名
	②29日(金)10:00-11:00		
歌声教室	4日(月)①13:30-14:30 ②15:00-16:00	歌集(厚いもの) スリッパ	各 30名
音楽広場	① 8日(金) 13:30-15:00	歌集 スリッパ	各 30名
	②19日(火) 13:30-15:00		
エンディングノート の書き方講座	26日(火)10:00-11:00	筆記用具 スリッパ	20名