



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 |
|--|--|---|------------------------------|--|--|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | ~休館日~ | ~休館日~ | ~休館日~ | 脳トレ タイム① (10:00-11:00) | スロー エアロ① ハイブリッド (14:00-15:00) |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| ちよこっと 筋トレ① ハイブリッド (10:00-11:00) 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) | AIを使った 歩き方講座 (10:00-11:30) | LINE講座 (13:30-15:00) | 音楽広場① (13:30-15:00) | |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| トリム体操① ハイブリッド (10:00-11:00) ぬり絵サロン (14:00-15:00) | 体力向上 教室① (10:00-11:00) 音楽広場② (13:30-15:00) | | 脳トレ タイム② (14:00-15:00) | スロー エアロ② ハイブリッド (10:00-11:00) | おりがみ サロン ハイブリッド (10:00-11:00) |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| ちよこっと 筋トレ② ハイブリッド (10:00-11:00) | ロコモ・転倒 予防塾② (14:00-15:00) | スマホカメラ 講座 (14:00-15:30) | | エンディング ノートの 書き方講座 (14:00-15:00) | |
| 30 | 31 | <div style="border: 2px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>次号発行予定 5月25日(水)</p> <p>5月23日(月)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</p> </div> | | | |
| トリム体操② ハイブリッド (14:00-15:00) | 体力向上 教室② (14:00-15:00) | | | | |

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
2次元コードはこちら



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。



**事前申込
定員各30名**

ロコモ・転倒予防塾

① 5月10日(火) 10:00～11:00

② 5月24日(火) 14:00～15:00

どちらか一日をお選びください。

場 所: 3階 機能訓練室

持ち物: 上履き・飲み物・タオル

健康運動指導士が講義を取り入れながら転倒予防、認知症予防につながるトレーニングを行います。



**事前申込
定員20名**

初心者向け

スマホカメラ講座

5月25日(水) 14:00～15:30

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

スマホカメラの基本的操作や撮影のコツを学びましょう！



4月25日(月) 9:00～より講座申込受付開始

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が変更となります！

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いたします。

**事前申込
定員各30名**

体力向上教室

①5月17日(火)10:00～11:00

どちらか一日を
お選びください。

②5月31日(火)14:00～15:00

場 所:3階 機能訓練室 持ち物:上履き・飲み物・タオル
講 師:ミズノスポーツサービス 健康運動指導士

**事前申込
定員15名**

AIを使った歩き方講座【全2回】

5月11日(水)・6月22日(水)

10:00～11:30

※2回ともご参加いただくコースです

場 所:3階 機能訓練室 持ち物:上履き、飲み物、タオル



歩行動画を撮影し、理学療法士の知見を基に開発されたAIを使って分析します。
安心して歩き続けるために客観的にあなたの歩きを分析してみませんか？

**事前申込
定員30名**

エンディングノートの書き方講座

5月27日(金)14:00～15:00

場 所:3階 機能訓練室

持ち物:筆記用具・スリッパ

センターオリジナルのエンディングノートを使用し、ご説明いたします。



目黒区高齢者センター 03-5721-2291

お願い

講座を受講の際は**必ず利用証をご提示**ください

申込
必要

開催場所は、**3階機能訓練室**です

| | | | |
|-----------------------|--|-------------------------|----------|
| 脳トレ タイム | ① 6日(金) 10:00-11:00 | 筆記用具 スリッパ | 各 30名 |
| | ② 19日(木) 14:00-15:00 | | |
| おりがみサロン ハイブリッド講座 | 21日(土) 10:00-11:00 「あじさい」を折ります | おりがみ・のり スリッパ | 20名 |
| ぬり絵サロン | 16日(月) 14:00-15:00 お題「初夏の草花と野 鳥」、「富士山」 | スリッパ | 15名 |
| トリム体操 ハイブリッド講座 | ①16日(月)10:00-11:00 | タオル・飲み物 上履き | 各 30名 |
| | ②30日(月)14:00-15:00 | | |
| スローエアロビック ハイブリッド講座 | ① 7日(土)14:00-15:00 | タオル・飲み物 上履き | 各 30名 |
| | ②20日(金)10:00-11:00 | | |
| ちょこっと筋トレ ハイブリッド講座 | ① 9日(月)10:00-11:00 | フェイスタオル 飲み物 上履き | 各 30名 |
| | ②23日(月)10:00-11:00 | | |
| 歌声教室 | 9日(月)①13:30-14:30 ②15:00-16:00 | 歌集 スリッパ | 各 30名 |
| 音楽広場 | ①13日(金) 13:30-15:00 | 歌集 スリッパ | 各 30名 |
| | ②17日(火) 13:30-15:00 | | |
| LINEを使おう 入門編 | 12日(木)13:30-15:00 | ご自身の スマートフォン スリッパ | 15名 |

4月25日(月) 9:00~より講座申込受付開始

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。