



講習会 予定表

講習会のお申込みは毎月25日(日・祝の場合は翌営業日)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。お申込みは必ずご本人が行ってください。

月	火	水	木	金	土
次号発行日 3月25日(土) 3月23日(木)より高齢者センター内にて配布、及びホームページでご覧いただけます。		1	2	3	4
			整形外科講座 (14:30-15:30)	脳トレタイム① (10:00-11:00)	スローエアロ① (10:00-11:00) シニアスマホ教室 ①(10:00-11:30) ②(13:30-15:00)
6	7	8	9	10	11
ちよこっと筋トレ① (10:00-11:00) 歌声教室 ①(13:30-14:30) ②(15:00-16:00)	シニアスマホ教室 ③(10:00-11:30) ④(13:30-15:00)		スマホカメラ講座 (14:00-15:30)	音楽広場① (13:30-15:00)	トリム体操① (10:00-11:00)
13	14	15	16	17	18
健康ダーツ体験会 (10:00-11:00) リフレッシュヨガ① (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)	LINE講座 (13:30-15:00)	スローエアロ② (10:00-11:00)	
20	21	22	23	24	25
トリム体操② (14:00-15:00)	～休館日～	リフレッシュヨガ② (14:00-15:00)	おりがみサロン (14:00-15:00)	切り紙 (14:00-15:00)	
27	28	29	30	31	
	体力向上教室② (14:00-15:00)	ちよこっと筋トレ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
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 3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。



2/25~申込
定員15名

初心者向け

べんり♪

かんたん！

スマホカメラ講座

3月9日(木) 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Googleレンズ機能を使って日常の世界を広げよう！
ご自身のスマートフォンにGoogle検索、Googleフォトがインストール
されていればレンズ機能が使えます。



2/25~申込
定員30名

整形外科講座 &

コツコツ健康「骨」レシピ

3月2日(木) 14:30~15:30

場所:3階 機能訓練室

講師:アルス小林整形外科 小林 薫氏

野菜ソムリエ 坂入 恵美氏

持ち物:筆記用具・スリッパ

アルス小林整形外科 小林先生には「湿布の貼り方」、野菜ソムリエの坂入先生
には「骨を強くする食事」についてお話いただきます。



2月25日(土) 9:00~より講座申込受付開始

2/25~申込
定員20名

切り紙【ハイブリッド講座】

3月24日(金) 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。

2/25~申込
定員15名

LINEを使おう入門編

《前回と同じ内容です》

3月16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
トーク、スタンプや写真の送り方、その保存方法など基本を学ぶ講座です。

2/25~申込
定員各10名

シニアスマホ教室



3月4日 (土)	①10:00~ 11:30	②13:30~ 15:00
-------------	------------------	------------------

場所:2階 第2集会室 持ち物:ご自身のスマートフォン

3月7日 (火)	③10:00~ 11:30	④13:30~ 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

※日程により開催場所が違います。

講師:NPO法人防災コミュニティネットワーク

スマートフォンの基本的な操作と検索、二次元コードの読み取り方など生活に役立つ使い方を学びましょう。

目黒区高齢者センター 03-5721-2291

脳トレ タイム	① 3日(金) 10:00-11:00	筆記用具 スリッパ	各 40名
	② 15日(水) 14:00-15:00		
おりがみサロン ハイブリッド講座	23日(木) 14:00-15:00 「リボン」を折ります	おりがみ スリッパ	25名
トリム体操 ハイブリッド講座	①11日(土)10:00-11:00	タオル・飲み物 上履き	各 40名
	②20日(月)14:00-15:00		
スローエアロビック ハイブリッド講座	① 4日(土)10:00-11:00	タオル・飲み物 上履き	各 40名
	②17日(金)10:00-11:00		
ちょこっと筋トレ ハイブリッド講座	① 6日(月)10:00-11:00	長めのタオル 飲み物・上履き	各 35名
	②29日(水)14:00-15:00		
リフレッシュヨガ ハイブリッド講座	①13日(月)14:00-15:00	長めのタオル 飲み物・上履き	各 25名
	②22日(水)14:00-15:00		
体力向上教室	①14日(火)10:00-11:00	タオル・飲み物 上履き	各 40名
	②28日(火)14:00-15:00		
健康グッズ体験会 【場所:第2集会室】	13日(月)10:00-11:00	タオル・飲み物	12名
歌声教室	6日(月) ①13:30-14:30 ②15:00-16:00	歌集(任意) スリッパ	各 35名
音楽広場	①10日(金) 13:30-15:00	歌集(任意) スリッパ	各 35名
	②14日(火) 13:30-15:00		