

講習会のお申込み受付時間は9:00~17:00です。
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。

目黒区高齢者センター

でんどうタイムズ 12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。



ウインターコンサート 12月9日(土) 10:30~15:30

集会室<<発表会会場>>

第1部 12:30~日出学園中学校高等学校吹奏楽部による演奏

第2部 13:45~虹の音ミュージックベルによる演奏

素敵な音楽を聴きながら、1年の疲れを癒しませんか?

ご家族、お友達、ご近所の方などお誘い合わせのうえお越しください♪

大広間<<喫茶コーナー>>10:30~15:30

無料のドリンクコーナーでちょっと一休みしませんか♪

手作りコーナーも
開催します!

《フードコミュニティ》
おこわ・おはぎ販売☆
10:30~売切れ次第終了



《しいの実社》
パン・お菓子販売
10:30~売切れ次第終了

どなたでも
お越しください

年忘れコンサート

日時:12月28日(木)13:00~15:00

場所:3階 機能訓練室 (開場12:30)

ソリスト・佐藤 亘克氏 ピアニスト・平瀬 由美子氏

榎本 奈々氏/高橋 渚氏/チェ・ソニイ氏/瀬頭 薫氏

ピアノ演奏とともに、サレジオ教会ソリストによるカンツォーネ・音大生による声楽コンサート。来年もまた皆様にとってよいお年となりますように…♪

月	火	水	木	金	土
				1 健康応援体操 (※1.※2) パソコン相談会 (10:00-12:00)	2 Dカフェ (14:00-16:00)
4 会/交	5 タブレット講習会 (10:00-12:00) (13:30-15:30) 健康応援体操 (※1.※2)	6	7 会/交 ボランティア養成 講座 (10:00-12:00) 歌声喫茶 (13:30-15:00)	8 健康応援体操 (※1.※2)	9 ウインター コンサート (10:30-15:30)
11 会/交 健康長寿の 食と栄養 (10:00-11:30) フィットネス (1-①13:30-14:30)	12 健康応援体操 (※1.※2)	13 おりがみサロン① (10:00-11:30) 行政書士 (13:00-16:00) フィットネス (1-②10:00-11:00)	14 会/交 認知症予防 アタマ体操① (10:30-11:30) スクエアダンス (14:00-16:00)	15 健康応援体操 (※1.※2)	16 行政書士 (10:00-12:00) 歌声教室 (13:30-14:30) (15:00-16:00) アロマカフェ (14:00-16:00)
18 会/交 太極拳 (9:30-10:30) Enjoy Reading (10:40-11:50) フィットネス (2-①13:30-14:30)	19 なべさんの元気 湧く湧く講座 (10:30-12:00) おりがみサロン② (14:00-15:30) 健康応援体操 (※1.※2)	20	21 会/交 歌声喫茶 (13:30-15:00)	22 フィットネス (2-②10:00-11:00) 健康応援体操 (※1.※2)	23 休館日
25 会/交 太極拳 (9:30-10:30) スクエアダンス (14:00-16:00)	26 世界遺産 (10:30-12:00) 健康応援体操 (※1.※2)	27 認知症予防 アタマ体操② (14:30-15:30)	28 会/交 年忘れ コンサート (13:00-15:00)	29 休館日	30 休館日
31 休館日					

※ 会/交 :会食・地域交流サロン
(10:00-16:00) 毎週水曜日:われもこう(お弁当など)
健康応援体操の時間が変わりました!
ご注意ください。
※1. (13:20-14:20) ※2. (14:40-15:40)
〒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

11:15頃~
販売中!



おらせ

12/7(木)～東京保健医療大学の実習生がまいります。
ご協力いただけますよう宜しくお願いいたします。
昨年大変ご好評だった「実習生ミニ講座」も開催予定！
詳細が決定しだい、館内ポスター等で告知いたします。
皆様のご参加をお待ちしています♪

Enjoy Reading!

日時:12月18日(月)10:40～11:50
場所:2階 第2集会室
定員:20名(先着順)
講師:中村 誠氏(前・高校英語教員)

詩歌を朗読しながら、言葉の仕組みや発音を楽しみましょう！英語が苦手な方ももちろんご参加ください♪

健康長寿の「食と栄養」

日時:12月11日(月)10:00～11:30
場所:3階 機能訓練室
定員:80名(先着順)
講師:認定NPO活動法人健康生活推進会 仙石 紘二氏

健康長寿の要、「腸」を整えるための食生活や栄養についてご講演いただきます。

太極拳

12月18日(月)3階 機能訓練室
12月25日(月)2階 第1集会室
時間:9:30～10:30 全2回
持ち物:運動靴 定員:15名(先着順)
■■ 講師 中村 壽子(ひさこ)氏 ■■
中国武術健身協会所属・太極拳指導員



世界遺産

～世界を鑑賞しよう～

日時:12月26日(火)10:30～12:00
場所:3階 機能訓練室
定員:80名(先着順)
講師:世界遺産アカデミー認定講師 森 卓爾氏

全5回開催の第5回目。
「大航海時代の残したものを」をテーマに解説していただきます。

ボランティアセンター共催 ボランティア養成講座

日時:12月7日(木)10:00～12:00
場所:2階 第2集会室
定員:20名(先着順)

実際に活動されているかたの体験談や、ボランティアを楽しむためのルールやコツなどをご紹介します。

12/5～ 初めてのシニア向け スマートフォン講習会

12/5～ 申込開始
1月11日(木)
①9:30～12:00・②13:30～16:00
1月12日(金)
③9:30～12:00・④13:30～16:00
①～④のうち、お一つお選びください。
場所:2階 第1・2集会室
定員:各28名(先着順)



お願い：講座を受講の際は必ず利用証をご提示ください

講座名	日時・定員	開催場所	持ち物
認知症予防 アタマ体操	①14日(木)10:30-11:30 ②27日(水)14:30-15:30	3階 機能訓練室 定員:各40名(先着)	筆記用具
おりがみサロン	①13日(水)10:00-11:30 ②19日(火)14:00-15:30 そりに乗ったサンタを折ります。	2階 第1集会室 定員:各20名(先着)	好きな色の折り紙
歌声教室	16日(土)①13:30-14:30 ②15:00-16:00	3階 機能訓練室 定員:各70名(先着)	
※12月は第3土曜日の開催となります。			
フィットネス	11日(月)1-①13:30-14:30 13日(水)1-②10:00-11:00 18日(月)2-①13:30-14:30 22日(金)2-②10:00-11:00	3階 機能訓練室 定員:各60名(先着)	運動靴 飲み物
なべさんの 元気湧く湧く講座	19日(火)10:30-12:00	2階 第2・3集会室 定員:50名(先着)	

↓以下の講座は申し込み不要です。↓

歌声喫茶(全2回)	7日(木)13:30-15:00 21日(木)13:30-15:00	3階 機能訓練室 定員:100名(先着)	申込不要になりました！
アロマカフェ	16日(土)14:00-16:00 (最終受付 15:30)	3階 談話サロン	200円 (オイル代)
Dカフェでんどう	2日(土)14:00-16:00	3階 機能訓練室	300円 (参加費)
●目黒区内にある認知症カフェです。その名も「Dカフェ」。カフェと言っても喫茶店ではありません。認知症についてコーヒーを飲みながら語り合う、気軽なお茶会のことです。介護のこと、医療のこと、お話ししましょう (NPO'Dカフェnet'共催企画)			
行政書士による お悩み相談会	13日(水)13:00-16:00 16日(土)10:00-12:00 ※事前予約可	2階 集会室前	
パソコンクラブ あじさい(自主サークル)主催 パソコン相談会	1日(金)10:00-12:00	2階 第3集会室	

●パソコンサークル「クラブあじさい」の皆様が、パソコンの初歩的なお悩みにお答えします