



講習会 予定表

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。

月	火	水	木	金	土
1 ~休館日~	2 ~休館日~	3 ~休館日~	4 会/交	5 健康応援体操 (※1. ※2)	6 Dカフェ (14:00-16:00)
8 ~休館日~	9 スクエアダンス (10:00-12:00) 健康応援体操 (※1. ※2)	10 行政書士 (13:00-16:00)	11 会/交	12 シニア向け スマホ講習会 (9:30-12:00) (13:30-16:00) 健康応援体操 (※1. ※2)	13
15 会/交	16	17	18 会/交	19	20
おりがみサロン① (10:00-11:30) フィットネス (1-①13:30-14:30) Enjoy Reading (10:40-11:50)	なべさんの元気 湧く湧く講座 (10:30-12:00) フィットネス (1-②10:00-11:00) 健康応援体操 (※1. ※2)	太極拳 (9:30-10:30)	スクエアダンス (14:00-16:00)	健康応援体操 (※1. ※2)	田道ふれあい 館まつり (10:00-15:00)
22 会/交	23	24	25 会/交	26	27
フィットネス (2-①13:30-14:30) Enjoy Reading (10:40-11:50)	認知症予防 アタマ体操① (10:30-11:30) 健康応援体操 (※1. ※2)	太極拳 (9:30-10:30) おりがみサロン② (14:00-15:30)	歌声喫茶 (13:30-15:00) パソコン相談会 (10:00-12:00) フィットネス (2-②10:00-11:00)	健康応援体操 (※1. ※2)	行政書士 (10:00-12:00) 歌声教室 (13:30-14:30) (15:00-16:00)
29 会/交	30	31			
認知症予防 アタマ体操② (14:30-15:30)	健康応援体操 (※1. ※2)				

※ 会/交 :会食・地域交流サロン
(10:00-16:00)

※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

毎週水曜日:われもこう(お弁当など)
毎週木曜日:かみよん(パン・クッキー等)

11:15頃~
販売中!



次号は1月25日(木)
発行予定

でんどうタイムズ 1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。



つくば体操

1月10日(水)より毎週水・金 10:00~11:00

*今年度つくば体操参加者は申込できません。

*2重課題を中心に行う体操教室です。
定員：20名(先着)

お申し込みの方に日程表をお渡しいたします。

田道ふれあい館まつり 1月20日(土) 10:00~15:00

全館あげての大イベント!

どなたでもお越しく下さい

《大広間》



南京玉すだれ

11:30~12:00

《3階 機能訓練室》

マンドリンコンサート

14:00~15:00

大好評♪
スタンプラリーも
開催します!



《アロマハンド
トリートメントコーナー》
10:30~15:00
(最終受付14:30)

【出店のご案内】

《われもこう》

おこわ・お弁当販売☆
11:00~売切れ次第終了



《かみよん工房》

パン販売☆
11:00~売切れ次第終了

いきいきわくわく 太極拳【全2回】

1月17日(水)2階 第2集会室

9:30~10:30

1月24日(水)2階 第1集会室

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

持ち物:運動靴 定員:15名(先着順)



Enjoy Reading! 【全2回】

1月15日(月)・22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♪

スローエアロビック 【全3回】

1/15~
申込開始

2月8日(木) 2月15日(木) 2月22日(木)

10:00~11:00

場所:3階 機能訓練室 定員:40名(先着順)

講師:日本エアロビック連盟 浅山 美樹氏

ドクターシリーズ

1/15~
申込開始

「今日からできる認知症対策！」

2月1日(木)14:00~15:30

場所:3階 機能訓練室 定員:80名(先着順)

講師:国家公務員共済組合連合会三宿病院

認知症疾患医療センター長 清塚 鉄人氏



認知症予防のために、毎日の生活で気をつけたいポイントについてご講演いただきます。

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	①23日(火)10:30-11:30 ②29日(月)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	①15日(月)10:00-11:30 ②24日(水)14:00-15:30 賀正鶴を折ります。	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	27日(土)①13:30-14:30 ②15:00-16:00	3階 機能訓練室 定員:各70名(先着)	
フィットネス	15日(月)1-①13:30-14:30 16日(火)1-②10:00-11:00 22日(月)2-①13:30-14:30 25日(木)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	16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)	11日(木)13:30-15:00 25日(木)13:30-15:00	3階 機能訓練室 定員:100名(先着)	
Dカフェでんどう	6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、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	10日(水)13:00-16:00 27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	25日(木)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