



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 認知症なんて こわくない！ (13:00-13:40) Dカフェ (14:00-16:00)
3 会/交	4	5	6 会/交	7	8
スローエアロ (10:00-11:00) Enjoy Reading (10:40-11:50) フィットネス (①13:30-14:30)	健康応援体操 (※1.※2)	お口のお話 (10:30-11:30) フィットネス (①13:30-14:30) 田道シネサロン (13:30-16:00)	旅トレ⑭ (10:00-11:30) 看護学生講座 (10:30-11:30) 歌声喫茶 (13:30-15:00)	看護学生講座 (10:30-11:30) 健康応援体操 (※1.※2) 初心者向け パソコン④ (下目黒住区センター)	ウインター フェスティバル (10:00-16:00)
10 会/交	11	12	13 会/交	14	15
スローエアロ (10:00-11:00) プラチナ美容講座 (13:30-15:30)	おりがみサロン① (10:00-11:30) 健康応援体操 (※1.※2)	看護学生講座 (10:30-11:30) 手作り講習会 (13:30-15:30)	旅トレ⑮ (10:00-11:30) 看護学生講座 (10:30-11:30) 行政書士 (13:00-16:00) フィットネス (②13:30-14:30)	健康応援体操 (※1.※2) 厚生中央病院 健康講座 (10:30-12:00)	パブリカダンス (13:30-14:30) アロマカフェ (14:00-16:00)
17 会/交	18	19	20 会/交	21	22
スローエアロ (10:00-11:00) Enjoy Reading (10:40-11:50) フィットネス (②13:30-14:30)	プラチナ美容講座 (10:00-12:00) なべさんの元気 湧く湧く講座 (10:30-12:00) 健康応援体操 (※1.※2)	認知症予防 アタマ体操① (10:30-11:30) おりがみサロン② (14:00-15:30)	旅トレ⑯ (10:00-11:30) 歌声喫茶 (13:30-15:00)	健康応援体操 (※1.※2)	歌声教室 (13:30-14:30) (14:45-15:45) 行政書士 (10:00-12:00)
24	25	26	27 会/交	28	29
～休館日～	世界遺産 (10:30-12:00) 健康応援体操 (※1.※2)	認知症予防 アタマ体操② (14:30-15:30)	パブリカダンス (13:30-14:30)	健康応援体操 (※1.※2)	12/29～1/3まで 休館日と なります。

※ **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

11:15頃～
販売中!

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)



次号は12月25日(火)
発行予定

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。



楽しく！短時間で変身できる

プラチナ美容講座♪【全2回】

① 12月10日(月) 13:30~15:30

② 12月18日(火) 10:00~12:00

場所:3階 機能訓練室

定員:20名(先着申込)

持ち物:鏡・ご自身のお化粧品道具一式・②はスカーフ

- ①・美肌づくりのためのくすみとたるみ解消法
・自身のための若々しい眉の描き方
- ②・今一番元気に見えるパーソナルカラーとスカーフの結び方
・新しい自分に出会える変身



田道シネサロン 「東京物語」

12月5日(水)
13:30~16:00

場所:2階 第2・3集会室

定員:60名(先着申込)

東京物語は上京した年老いた両親とその家族たちの姿を通して、家族の絆、人間の一生を冷徹な視線で描いた作品。数度に渡りテレビドラマとしてリメイクされている。

東京医療保健大学 看護学生ミニ講座

12月6日(木)2階 第2集会室

7日(金) 3階 機能訓練室

12日(水) 2階 第1集会室

13日(木) 3階 機能訓練室

10:30~11:30

内容は館内ポスターにてお知らせいたします。

12月5日～
申込開始

初心者向けタブレット講座

1月8日(火)・1月9日(水) どちらか1日

【午前コース】10:00～12:00

【午後コース】13:30～15:30

午前または午後のコースをお選びください。

場 所:2階 第2・3集会室 定 員:各20名(先着順)



タブレットはArrows Tab F05E(Android端末)をご用意しています。
いざという時に備え、防災アプリの使い方も学べます。

スローエアロビック

【全3回】

12月3日・10日・17日
(月)

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

申込不要

パプリカダンス

【全2回】

12月15日(土)・27日(木)
13:30～14:30

場 所:3階 機能訓練室

持ち物:運動靴・飲み物

2020年とその先の未来に向かって頑張っている
全ての人を応援する歌「パプリカ」に合わせてダンスを
楽しみましょう!

厚生中央病院の健康講座シリーズ

高齢者の

誤嚥性肺炎について

12月14日(金)

10:30～12:00

場 所:3階 機能訓練室

定 員:80名(先着申込)

講 師:総合内科 高山 治利氏



手作り講習会

「花のしめ縄飾り」

12月12日(水)

13:30～15:30

場 所:2階 第2・3集会室

定 員:30名(先着順)

材料費:1,000円

持ち物:ラジオペンチ

※キャンセルの場合は

買取となります。

造花やりボンを飾ったモダンな
しめ縄飾りを作りましょう



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	開催場所・定員	持ち物
認知症予防 アタマ体操	①19日(水) 10:30-11:30 ②26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	①11日(火)10:00-11:30 ②19日(水)14:00-15:30 クリスマスのプレゼントを 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
Enjoy Reading (全2回)	3日(月)10:40-11:50 17日(月) 10:40-11:50	3階 体力増進室 定員:15名(先着)	
なべさんの元気 湧く湧く講座	18日(火)10:30-12:00	2階 第2・3集会室 定員:50名(先着)	
日本発世界行 ぜいたく！ 世界遺産講座	25日(火)10:30-12:00 クリスマスに世界遺産 を楽しむ	3階 機能訓練室 定員:80名(先着)	



↓↓

以下の講座は申込み不要です

↓↓



フィットネス 参加は2回のみとなります	① 3日(月)13:30-14:30 5日(水)13:30-14:30	3階 機能訓練室 ※参加は ①から1回、 ②から1回 計2回まで参加可。	運動靴 飲み物
	② 13日(木)13:30-14:30 17日(月)13:30-14:30		
歌声喫茶(全2回)	6日(木)13:30-15:00 20日(木)13:30-15:00	3階 機能訓練室	歌集
歌声教室	22日(土)①13:30-14:30 ②14:45-15:45	3階 機能訓練室	歌集

申込不要。1部・2部講座の内容が違います。お好きな時間にご参加ください。

Dカフェでんどう	1日(土)14:00-16:00	3階 機能訓練室	300円 (参加費)
アロマカフェ	15日(土)14:00-16:00 (最終受付 15:30)	3階 談話サロン	
行政書士による お悩み相談会	13日(木)13:00-16:00 22日(土)10:00-12:00 ※事前予約可	2階 集会室前	