



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 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | ~休館日~ | ~休館日~ | ~休館日~ | 健康応援体操 (※1・※2) | Dカフェ (14:00-16:00) |
| 7 会/交 | 8 | 9 | 10 会/交 | 11 | 12 |
| Enjoy Reading (10:40-11:50) フィットネス (①13:30-14:30) | おりがみサロン① (10:00-11:30) 健康応援体操 (※1・※2) タブレット講座 (10:00-12:00) (13:30-15:30) | タブレット講座 (10:00-12:00) (13:30-15:30) フィットネス (①10:00-11:00) | 歌声喫茶 (13:30-15:00) 行政書士 (13:00-16:00) | 健康応援体操 (※1・※2) | パブリカダンス (13:30-14:30) |
| 14 | 15 | 16 | 17 会/交 | 18 | 19 |
| ~休館日~ | 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) | | 健康応援体操 (※1・※2) | ふれあい館祭り (10:00-15:00) |
| 21 会/交 | 22 | 23 | 24 会/交 | 25 | 26 |
| Enjoy Reading (10:40-11:50) フィットネス (②13:30-14:30) レッツ・フラダンス (14:00-15:00) | 世界遺産 (10:30-12:00) 健康応援体操 (※1・※2) | 厚生中央病院 健康講座 (10:30-12:00) | 歌声喫茶 (10:00-11:30) | パソコン相談会 (10:00-12:00) 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) |
| 28 会/交 | 29 | 30 | 31 会/交 | | |
| レッツ・フラダンス (14:00-15:00) 認知症予防 アタマ体操② (14:30-15:30) | 健康応援体操 (※1・※2) | フィットネス (②10:00-11:00) | パブリカダンス (10:30-11:30) | | |

※ **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1月25日(金)
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。



田道ふれあい館まつり

1月19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

目黒区高齢者センター

《大広間》 二胡・フルート・ピアノ演奏



11:15~11:50

《3階 機能訓練室》

加橋章と目黒パラダイスキングポップスコンサート

14:20~15:00

目黒区エコプラザ

- ・フードドライブ
- ・ソーラー君と歌おう!
歌声コンサート 他



目黒区シルバー人材センター

- ・洋服と小物展示販売
- ・歌声コンサート

田道住区センター

- ・作品展・リサイクルバザー
- ・フランクフルト販売
- ・わなげコーナー

- ・大鳥中ダンス部
- ・新舞踊講習会
- ・フラを楽しむ会・正恵会



目黒区在宅ケア多機能センター

- ・おしるこ販売(お茶付き)



相談・情報コーナー

- ・介護保険相談コーナー
- ・血管年齢・骨健康度測定

【出店のご案内】

《われもこう》

おこわ・お弁当販売☆
10:30~売切れ次第終了

《しいの実社》

パン販売☆
10:30~売切れ次第終了



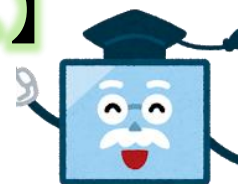
《アロマハンド
トリートメントコーナー》
10:30~15:00【無料】
(最終受付14:30)

1月15日

～

申込開始

シニア向けスマートフォン 講習会【2日間コース】



2月5日(火)・6日(水)

【午前コース】9:30～12:00 【午後コース】13:30～16:00

どちらかのコースをお選びください。

場 所:2階 第1・2集会室

定 員:各28名(先着順)

申込
不要

パプリカダンス

【全2回】

1月12日(土) 13:30～14:30

31日(木) 10:30～11:30

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

レッツ・フラダンス

1月21日(月)

28日(月)

14:00～15:00

※どちらか一日をお選びください

場 所:3階 体力増進室

定 員:各15名(先着申込)

持ち物:運動靴・飲み物

講 師:MEGUIMIダンススタジオ

飯島めぐみ氏



腸内細菌の生体における
役割と大腸がん予防について

1月23日(水)

10:30～12:00

場 所:3階 機能訓練室

定 員:80名(先着申込)



講 師:消化器内科医長

中村 文彦氏



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 | ①16日(水) 10:30-11:30 ②28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 | ① 8日(火)10:00-11:30 ②16日(水)14:00-15:30 イノシシを折ります。 | 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) | 7日(月)10:40-11:50 21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 | 15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 | 22日(火)10:30-12:00 ヴィクトリアの滝・イエ ローストーン国立公園 他 | 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 7日(月)13:30-14:30 9日(水)10:00-11:00 | 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 21日(月)13:30-14:30 30日(水)10:00-11:00 | | |
| 歌声喫茶(全2回) | 10日(木)13:30-15:00 24日(木)10:00-11:30 | 3階 機能訓練室 | 歌集 |
| 歌声教室 | 26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 | 5日(土)14:00-16:00 | 3階 機能訓練室 | 300円 (参加費) |
| 行政書士による お悩み相談会 | 10日(木)13:00-16:00 26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(金)10:00-12:00 | 2階 第1集会室 | |