



# 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
	健康応援体操 (※1・※2)	フィットネス (①13:30-14:30)	～休館日～	～休館日～	～休館日～
7 <b>会/交</b>	8	9	10 <b>会/交</b>	11	12
Enjoy Reading (10:40-11:50) フィットネス (①13:30-14:30)	認知症予防 アタマ体操① (10:30-11:30) 健康応援体操 (※1・※2)	タブレット講座 (10:00-12:00) (13:30-15:30) 行政書士 (13:00-16:00)	歌声喫茶 (13:30-15:00)	健康応援体操 (※1・※2)	認知症予防 アタマ体操② (14:30-15:30)
14 <b>会/交</b>	15	16	17 <b>会/交</b>	18	19
	おりがみサロン① (10:00-11:30) 健康応援体操 (※1・※2)	太極拳 (9:30-10:30)	フィットネス (②13:30-14:30)	健康応援体操 (※1・※2)	アロマカフェ (14:00-16:00)
21 <b>会/交</b>	22	23	24 <b>会/交</b>	25	26
Enjoy Reading (10:40-11:50) 初心者向けPC (下目黒住区センター)	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) 初心者向けPC (下目黒住区センター)	おりがみサロン② (14:00-15:30) フィットネス (②13:30-14:30) 初心者向けPC (下目黒住区センター)	歌声喫茶 (13:30-15:00) 初心者向けPC (下目黒住区センター)	パソコン相談会 (10:00-12:00) 健康応援体操 (※1・※2) 初心者向けPC (下目黒住区センター)	行政書士 (10:00-12:00) 歌声教室 (13:30-14:30) (15:00-16:00)
28 <b>会/交</b>	29	30	31 <b>会/交</b>		
	健康応援体操 (※1・※2)	太極拳 (9:30-10:30)	レッツ・フラダンス (13:30-14:30)		

※ **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](mailto: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5月25日(金)  
発行予定

## でんどうタイムズ 5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。



### 初心者向けパソコン講習会

日時:5月21日(月)～5月25日(金)

【午前コース】9:30～12:30

【午後コース】13:30～16:30

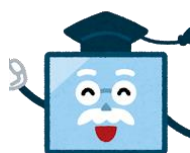
場所:下目黒住区センター4F

シルバー人材センターパソコン教室

定員:各15名(先着順)

持ち物:テキスト代 1,080円

電源投入からマウスやキーボードの操作等、全く触ったことのない方でも安心して受講できる初心者向け講座となっております。また、インターネットやメールも行いますので、是非この機会をお見逃しなく。



# いきいきわくわく 太極拳【全2回】

気功体操もやります

5月16日(水)・30日(水)

9:30~10:30

場 所:3階 機能訓練室 定 員:25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

持ち物:運動靴・飲み物



## Enjoy Reading! 【全2回】

5月7日(月)・21日(月)

10:40~11:50

場 所:3階 体力増進室 定 員:15名(先着順)

講 師:中村 誠氏(元・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♪

A

B

C

5月15日~  
申込開始

## レッツ・フラダンス

5月31日(木)13:30~14:30

場 所:3階 機能訓練室 定 員:40名(先着順)

持ち物:運動靴・飲み物

講 師:MEGUMIダンススタジオ講師 飯島 めぐみ氏

ハワイの伝統的な踊り“フラダンス”を体験してみませんか。ゆったりとした  
ハワイアンミュージックに合わせてココロもカラダもリラックス♪

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	① 8日(火)10:30-11:30 ②12日(土)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	15日(火)10:00-11:30 23日(水)14:00-15:30 白鳥を折ります。	2階 第1集会室 定員:各20名(先着)	好きな色の折り紙 1枚
歌声教室	26日(土)①13:30-14:30 ②15:00-16:00	3階 機能訓練室 定員:各70名(先着)	
なべさんの元気 湧く湧く講座	22日(火)10:30-12:00	2階 第2・3集会室 定員:各50名(先着)	



↓↓

以下の講座は申込み不要です

↓↓



フィットネス 申込不要となりました！ 参加は2回のみとなります	① 2日(水)13:30-14:30 7日(月)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 17日(木)13:30-14:30 23日(水)13:30-14:30		
歌声喫茶(全2回)	10日(木)13:30-15:00 24日(木)13:30-15:00	3階 機能訓練室	
無料になりました！ アロマカフェ	19日(土)14:00-16:00 (最終受付 15:30)	3階 談話サロン	

Dカフェでんどう	今月はお休みです		
----------	----------	--	--

●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	9日(水)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2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