



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 <small>会/交</small>	3	4
			スマホ講習会 (9:30-12:00) (13:30-16:00) 歌声喫茶 (13:30-15:00)	健康応援体操 (※1. ※2) スマホ講習会 (9:30-12:00) (13:30-16:00)	日出コンサート (10:30-11:30) Dカフェ (14:00-16:00)
6 <small>会/交</small>	7	8	9 <small>会/交</small>	10	11
レッツ・フラダンス (13:30-14:30)	おりがみサロン① (10:00-11:30) 健康応援体操 (※1. ※2)	フィットネス (①13:30-14:30) 行政書士 (13:00-16:00)	血液検査値の 見方 (13:30-15:00)	認知症予防 アタマ体操① (10:30-11:30) 健康応援体操 (※1. ※2)	休館日
13 <small>会/交</small>	14	15	16 <small>会/交</small>	17	18
フィットネス (①13:30-14:30)	健康応援体操 (※1. ※2)		歌声喫茶 (13:30-15:00)	健康応援体操 (※1. ※2)	納涼祭 (10:00-16:00)
20 <small>会/交</small>	21	22	23 <small>会/交</small>	24	25
フィットネス (②13:30-14:30)	世界遺産 (10:30-12:00) 健康応援体操 (※1. ※2)	美容講座① (10:30-11:30) おりがみサロン② (14:00-15:30) 厚生中央病院 健康講座 (14:00-15:30)	世代間交流 イベント (14:00-16:00)	パソコン相談会 (10:00-12:00) 健康応援体操 (※1. ※2)	行政書士 (10:00-12:00) 認知症予防 アタマ体操② (14:30-15:30)
27 <small>会/交</small>	28	29	30 <small>会/交</small>	31	
レッツ・フラダンス (13:30-14:30)	健康応援体操 (※1. ※2)	美容講座② (10:30-11:30) フィットネス (②13:30-14:30)		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)

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8月25日(土)
発行予定**

〒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



でんどうタイムズ 8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。



どなたでも
お越しく下さい

納涼祭

8月18日(土)
10:00~16:00

自主サークル(発表)

かみよん工房(パン)

アロマハンドトリートメント

われもこう(お弁当等)

他、さまざまなイベントを開催予定です！
ぜひお越しく下さい！

8月6日~
申込開始

厚生中央病院の
健康講座シリーズ

「**転ばぬ先の予防教室**」
~いつまでも元気に暮らしましょう~
リハビリテーション科理学療法士による体操教室

8月22日(水)
14:00~15:30

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:厚生中央病院
リハビリテーション科
理学療法士



どなたでも
お越しく下さい



日出中学校・高等学校
吹奏楽部コンサート

日 時:8月4日(土)
10:30~11:30

(開場10:00)

場 所:3階 機能訓練室
懐かしの曲を吹奏楽部の皆さんによる
演奏でお楽しみください

H30.10.1~H31.3.31

後期健康応援体操
募集のお知らせ

申込受付期間:

8月15日(水)~

8月25日(土)

申込方法:

①ご本人が事務所窓口で受付(電話や代理申込は不可)
②62円ハガキ(表面にご自身の住所・氏名を記載したも
の。裏面は白紙)を申込時にご持参ください。

抽選:8月27日(月)10時~受付前にて公開抽選を
行います。

結果通知:8月29日(水)~お預かりしたハガキにて
結果を通知します。電話でのお問い合わせはご遠慮
ください。

※当選した方は9/11、14、18、21日(午前中)
いずれかの体力測定にご参加いただけます。

※保険について(任意加入)
保険料750円(1回30円×25回)



8/6～
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】

9月6日(木)・7日(金)

【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)

8/15～申込開始
～8/25〆切

認知症予防プログラム

旅トレ

～たのしみを作ろう～

9月6日(木)～12月20日(木)

毎週木曜 【全16回】

10:00～11:30

場 所:3階 体力増進室 定 員:20名(抽選)

申込方法:

- ①ご本人が事務所窓口で受付(電話や代理申込は不可)
- ②62円ハガキ(表面にご自身の住所・氏名を記載したもの。裏面は白紙)を申込時にご持参ください。

結果通知:8月29日(水)～お預かりしたハガキにて結果を通知いたします。

9/3(月)・4(火)認知機能検査への参加が必須となります。詳細は当選ハガキにてお知らせいたします。

レッツ・フラダンス

【全2回】

8月 6日(月)・27日(月)
13:30～14:30

場 所:3階 体力増進室

定 員:15名(先着順)

講 師:MEGUIMIダンススタジオ

飯島めぐみ氏

美容講座

～見た目年齢を若々しく
保つ美容のコツ～

8月22日(水)・29日(水)
10:30～11:30

どちらか一日をお選びください。

場 所:3階 機能訓練室

定 員:20名(先着順)

講 師:元美容セミナー講師・トレーナー

小林 紀子氏

日本発世界行

ぜいたく！世界遺産講座

8月21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9回開催の第2回目。

「日本編② 白川郷五箇山・広島平和記念碑・
古都奈良・日光の社寺・琉球王国」を解説します。

血液検査値の見方

コレステロール・

中性脂肪・血圧編

8月9日(木)

13:30～15:00

場 所:3階 機能訓練室

定 員:80名(先着順)

講 師:慶応義塾大学名誉教授

渡辺 清明氏

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・定員	開催場所	持ち物
認知症予防 アタマ体操	①10日(金) 10:30-11:30 ②25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	7日(火)10:00-11:30 22日(水)14:00-15:30 キリンを折ります。	2階 第1集会室 定員:各20名(先着)	好きな色の折り紙 2枚
歌声教室	8月はお休みです。		
 ↓↓ 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 8日(水)13:30-14:30 13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 20日(月)13:30-14:30 29日(水)13:30-14:30		
歌声喫茶(全2回)	2日(木)13:30-15:00 16日(木)13:30-15:00	3階 機能訓練室	
Dカフェでんどう	4日(土)14:00-16:00	3階 機能訓練室	300円 (参加費)
<p>●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、お話ししよう (NPO'Dカフェnet' 共催企画)</p>			
行政書士による お悩み相談会	8日(水)13:00-16:00 25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	24日(金)10:00-12:00	2階 第1集会室	
<p>●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</p>			

歌声教室が9月より変わります！

①申込不要となります！

②2部の開始時間が15分早くなり、14:45からスタートとなります。

③1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。
両方参加することもできます。

おらせ