



# 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 Dカフェ (14:00-16:00)
3 <b>会/交</b>	4	5	6 <b>会/交</b>	7	8
認知症予防 アタマ体操① (10:30-11:30) レッツ・フラダンス (13:30-14:30) ファイブコグ (13:30-15:00)	ファイブコグ (10:00-11:30) 健康応援体操 (※1. ※2)	フィットネス (①13:30-14:30)	認知症予防 旅トレ① (10:00-11:30) スマホ講習会 ( 9:30-12:00) (13:30-16:00) 歌声喫茶 (13:30-15:00)	スマホ講習会 ( 9:30-12:00) (13:30-16:00) 健康応援体操 (※1. ※2)	
10 <b>会/交</b>	11	12	13 <b>会/交</b>	14	15
Enjoy Reading (10:40-11:50) フィットネス (①13:30-14:30) 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)	美容講座② (10:30-11:30) フィットネス (②13:30-14:30) 行政書士 (13:00-16:00)	認知症予防 旅トレ② (10:00-11:30) 認知症予防 アタマ体操② (14:30-15:30)	パソコン相談会 (10:00-12:00) 健康応援体操 (※1. ※2)	
17 ~休館日~	18	19	20 <b>会/交</b>	21	22
	健康応援体操 (※1. ※2)	美容講座② (10:30-11:30) おりがみサロン② (14:00-15:30) フィットネス (②13:30-14:30)	歌声喫茶 (10:00-11:30) 認知症予防 旅トレ③ (10:00-11:30)	健康応援体操 (※1. ※2)	行政書士 (10:00-12:00) 歌声教室 (13:30-14:30) (14:45-15:45)
24 ~休館日~	25	26	27 <b>会/交</b>	28	29
	健康応援体操 (※1. ※2)	世界遺産 (10:30-12:00)	認知症予防 旅トレ④ (10:00-11:30)	厚生中央病院 健康講座 (10:30-12:00) 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](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

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9月25日(火)  
発行予定

## でんどうタイムズ 9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。



### 厚生中央病院の健康講座シリーズ

健康作りをテーマに、講演会・体操教室・栄養講座など  
様々な講座を開催します。

第3回は総合内科統括部長・北川医師をお招きしての  
講演会となります。ぜひお越しください！



## 認知症の基礎知識

～診断・予防・治療について～

# 9月28日(金) 10:30～12:00

場 所:3階 機能訓練室 定 員:各80名(先着順)

講 師:厚生中央病院 総合内科統括部長 北川 尚之氏

持ち物:筆記用具

## 脳健康度チェックテスト

アタマ体操  
申込者

9月3日(月)13:30-15:00

9月4日(火)10:00-11:30 (どちらか一日)

場所:3階 機能訓練室 持ち物:えんぴつ 定員:40名

「認知機能検査ファイブコグ」を使用し、認知症に関連した5つの機能「記憶」「注意」「言語」「視空間認知」「思考」などの側面から認知機能を測定します。いつまでも健康な脳にいるために自分の脳の状態を知って認知症予防に取り組みましょう！60分程度の筆記検査をスクリーンを見ながらゲーム感覚で楽しく受けることができます。認知症予防のためにも、積極的に活用しましょう！

レッツ・

フラダンス

【全2回】

9月3日(月)

10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

持ち物:運動靴・飲み物

ハワイの伝統的な踊りフラダンスの基礎を  
学びます。ゆったりとした動きで心も体も  
リラックス!

美容講座

見た目年齢を若々しく  
保つ美容のコツ

9月12日(水)

19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・

トレーナー小林 紀子氏

お肌の老化するメカニズムと若返り  
美容のコツを学びます。

日本発世界行

ぜいたく!

世界遺産講座

9月26日(水)

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3回目。

「日本編③ 紀伊山地、知床、  
石見銀山、平泉、小笠原諸島」  
を解説します。

Enjoy Reading

9月10日(月) **A**

10:40~11:50

場 所:3階 体力増進室 **B**

定 員:15名(先着順)

講 師:中村 誠氏

(元・高校英語教員)

**C**  
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♪

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 3日(月) 10:30-11:30 ② 13日(木) 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	11日(火)10:00-11:30 19日(水)14:00-15:30 菊を折ります。	2階 第1集会室 定員:各20名(先着)	好きな色の折り紙 4枚



↓↓

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	5日(水)13:30-14:30 ① 10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
	12日(水)13:30-14:30 ② 19日(水)13:30-14:30		
歌声喫茶(全2回)	6日(木)13:30-15:00 20日(木)10:00-11:30	3階 機能訓練室	
歌声教室	22日(土)①13:30-14:30 ②14:45-15:45	3階 機能訓練室 定員:各70名(先着)	

申込不要となりました！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。両方参加することもできます。

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)
----------	------------------	----------	---------------

●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)

行政書士による お悩み相談会	12日(水)13:00-16:00 22日(土)10:00-12:00 ※事前予約可	2階 集会室前	
-------------------	--	---------	--

お知らせ:青山先生は10月より第2木曜に変更となります。

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	14日(金)10:00-12:00	2階 第1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