



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 会/交	2	3
			旅トレ⑨ (10:00-11:30) 歌声喫茶 (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~
5 会/交	6	7	8 会/交	9	10
Enjoy Reading (10:40-11:50)	健康応援体操 (※1. ※2)	おりがみサロン① (10:00-11:30) フィットネス (①13:30-14:30)	旅トレ⑩ (10:00-11:30) ダレデモダンス (13:00-14:00) 行政書士 (13:00-16:00)	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) 初心者向けパソコン ①(下目黒住区センター)	
12 会/交	13	14	15	16	17
フィットネス (①13:30-14:30)	健康応援体操 (※1. ※2)	太極拳 (9:30-10:30) 認知症予防 アタマ体操② (14:30-15:30)	旅トレ⑪ (10:00-11:30) 歌声喫茶 (13:30-15:00)	健康応援体操 (※1. ※2) 初心者向け パソコン② (下目黒住区センター)	ハーモニカ コンサート (10:30-11:30) 歌声教室 (13:30-14:30) (14:45-15:45) アロマカフェ (14:00-16:00)
19 会/交	20	21	22 会/交	23	24
Enjoy Reading (10:40-11:50)	健康応援体操 (※1. ※2) おりがみサロン② (14:00-15:30)	防災の基礎知識 (10:00-11:00) フィットネス (②13:30-14:30)	世界遺産 (10:30-12:00) 旅トレ⑫ (10:00-11:30)	~休館日~	行政書士 (10:00-12:00)
26 会/交	27	28	29 会/交	30	
厚生中央病院 健康講座 (14:00-15:30)	健康応援体操 (※1. ※2)	太極拳 (9:30-10:30) 目黒歴史講座 (13:30-14:30)	旅トレ⑬ (10:00-11:30) フィットネス (②13:30-14:30)	健康応援体操 (※1. ※2) 初心者向けパソコン ③(下目黒住区センター)	

※ **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11月26日(月)
発行予定

でんどうタイムズ 11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。



認知症なんてこわくない！

12月1日(土) 13:00~13:40

場所:3階 機能訓練室 定員:50名(先着申込)

Dカフェとは...目黒区内にある認知症カフェ、
その名も“Dカフェ”。今回はDカフェネット代表に
25年間行ってきた家族の認知症介護体験をご講演
いただきます。

講師:竹内 弘道氏

(NPO'Dカフェnet' 共催企画)



秋のクロマチック ハーモニカコンサート

11月17日(土)
10:30~11:30

場所:3階 機能訓練室



演奏者:畠山 実桜

2000年に世界ハーモニカ連盟日本支部主催のハーモニカコンテストにおいて、クロマチック・ソロ/クラシック部門およびアンサンブル小編成門の二部門で優勝。多彩なジャンルの演奏や、カルチャー教室の指導などを通じ、クロマチック・ハーモニカの魅力と可能性を伝えている。

ウインター フェスティバル

12月8日(土)
10:00~16:00

ICUミュージカル 11:00~

日出中学校・高等学校吹奏楽部 13:30~

東京工業大学アカペラ 14:50~

詳しくは館内ポスター・チラシにてお知らせいたします。

など



どなたでもお越しく下さい

初心者向けパソコン講習会

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:15名(先着申込) 持ち物:材料費300円 ③・④はUSB

【午前コース】9:30～12:30

【午後コース】13:30～16:30 どちらかのコースをお選びください。



① 11月9日(金)

やってみよう! 写真整理・編集・
加工・アルバム作成



11月15日～申込開始

③ 11月30日(金)

パソコンで作る年賀状づくり



② 11月16日(金)

チャレンジ!
Excelを使ったグラフ・表作成

11月15日～申込開始

④ 12月7日(金)

チャレンジ! 絵手紙風年賀状

目黒の歴史に触れよう
～茶屋坂の由来～



11月28日(水)

13:30～14:30

場 所:3階 機能訓練室
定 員:80名(先着申込)
講 師:めぐろ歴史資料館職員



11月5日～
申込開始

知っておこう!
防災に備えて

～知っていますか、あなたの避難場所
目黒編～

11月21日(水)

10:00～11:00

場 所:3階 機能訓練室
定 員:50名(先着申込)
講 師:目黒消防署警防課
地域防災担当職員



厚生中央病院の健康講座シリーズ

高齢者の高血圧・

心臓病について

11月26日(月) 14:00～15:30

場 所:3階 機能訓練室
定 員:80名(先着申込)
講 師:循環器内科統括部長



平井 明生氏

11月5日～
申込開始

健康寿命を
延ばすための
お口のお話

～いつまでも元気でいるために～

12月5日(水)10:30～11:30

場 所:3階 機能訓練室
定 員:各80名(先着申込)
講 師:聖和会グループ歯科医療
サポートセンター 西田 郁子氏



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	① 2日(金) 10:30-11:30 ②14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	① 7日(水)10:00-11:30 ②20日(火)14:00-15:30 鶴タワーを折ります。	①3階 機能訓練室 ②3階 体力増進室 定員:各20名(先着)	好きな色の折り紙
Enjoy Reading (全2回)	5日(月)10:40-11:50 19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	9日(金)10:30-12:00	3階 機能訓練室 定員:50名(先着)	
日本発世界行 ぜいたく！ 世界遺産講座	22日(木)10:30-12:00	3階 機能訓練室 定員:80名(先着)	
いきいきわくわく 太極拳 (全2回)	14日(水)9:30-10:30 28日(水)9:30-10:30	3階 機能訓練室 定員:25名(先着)	運動靴 飲み物
 ↓↓ 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(水)13:30-14:30 12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 21日(水)13:30-14:30 29日(木)13:30-14:30		
歌声喫茶(全2回)	1日(木)13:30-15:00 15日(木) 13:30-15:00	3階 機能訓練室	歌集
歌声教室	17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。11月は第3土曜日となります			
アロマカフェ	17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	8日(木)13:00-16:00 24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した。