



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
				健康応援体操 (※1. ※2)	Dカフェ (14:00-16:00)
4 会/交	5	6	7 会/交	8	9
Enjoy Reading (10:40-11:50)	健康応援体操 (※1. ※2)	手作り講習会 (10:00-12:00) 認知症予防 アタマ体操① (14:30-15:30)	歌声喫茶 (13:30-15:00)	健康応援体操 (※1. ※2)	
11 会/交	12	13	14 会/交	15	16
	おりがみサロン① (10:00-11:30) 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)	太極拳 (9:30-10:30) 行政書士 (13:00-16:00) フィットネス (①13:30-14:30)	フィットネス (①13:30-14:30) 利用者懇談会 (10:00-11:00)	認知症予防 アタマ体操② (10:30-11:30) 健康応援体操 (※1. ※2)	アロマカフェ (14:00-16:00)
18 会/交	19	20	21 会/交	22	23
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) フィットネス (②13:30-14:30)		健康応援体操 (※1. ※2)	行政書士 (10:00-12:00) 歌声教室 (13:30-14:30) (15:00-16:00)
25 会/交	26	27	28 会/交	29	30
	世界遺産入門 (10:30-12:00) 健康応援体操 (※1. ※2)	太極拳 (9:30-10:30) タブレット講習会 (10:00-12:00) (13:30-15:30)	タブレット講習会 (10:00-12:00) (13:30-15:30) 歌声喫茶 (13:30-15:00)	パソコン相談会 (10:00-12:00) 健康応援体操 (※1. ※2)	フィットネス (②13:30-14:30)

※ **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
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6月25日(月)
発行予定



でんどうタイムズ 6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。



初心者向けタブレット講座

6月27日(水)・28日(木)

【午前コース】10:00-12:00 【午後コース】13:30-15:30

※どちらか一日ご参加いただけます。午前もしくは午後のコースをお選びください。

場 所:3階 体力増進室 定 員:各20名(先着順)

講 師:特定非営利活動法人 竹箒の会 持ち物:筆記用具



タブレットはArrows Tab F05E(Android端末)をご用意しています。いざという時に備え、防災アプリの使い方も学べます。

【歌声喫茶・歌声教室】

歌本購入についてのお知らせ

8月より市販の歌本を使用しての開催となります。
初回のみセンターで取りまとめて発注いたします。
ぜひご利用ください！

※購入は強制ではございません。別日に購入をご希望の方は送料自己負担となるため金額が変わります。詳しくは館内ポスターをご覧ください。



♪歌本申し込み集金日♪

6月23日(土) 13:30～、15:00～ 歌声教室内

7月 5日(木) 13:30～ 歌声喫茶内

うたごえ喫茶ソングブック
828(2冊セット)



¥1,558

※お釣りのないようご準備ください。

～30年度利用者懇談会～

6月14日(木)10:00-11:00

2階 第2・3集会室

- 実績報告・計画について
- 納涼祭についてのお知らせなど

どなたでも参加できます。
当日直接会場へお越しください

Enjoy Reading!

【全2回】

6月 4日(月) **A**

18日(月)

B 10:40～11:50

場 所:3階 体力増進室 **C**

定 員:15名(先着順)

講 師:中村 誠氏(元・高校英語教員)

6/5～申込開始

世界遺産入門

6月26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

世界遺産の基礎知識と、
厳島神社及び
タージ・マハル(インド)に
ついて学びます。



いきいきわくわく

太極拳 【全2回】

気功体操もやります

6月13日(水)

27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

手作り講習会

「ドイツビーズで作る 夏のネックレス」

6月6日(水)

10:00～12:00

場 所:3階 機能訓練室

定 員:30名(先着順) 材料費:1,500円

持ち物:ラジオペンチ

※キャンセルの場合は
買取となります。

夏にぴったり長さ80cmの
ネックレスを手作りしましょう。



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 6日(水)14:30-15:30 ②15日(金)10:30-11:30	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	12日(火)10:00-11:30 20日(水)14:00-15:30 でんでん虫の箱を 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	23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	12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 13日(水)13:30-14:30 14日(木)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(水)13:30-14:30 30日(土)13:30-14:30		
歌声喫茶(全2回)	7日(木)13:30-15:00 28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	16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	2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	13日(水)13:00-16:00 23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	29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