



# 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 会/交	4	5
	健康応援体操 (※1. ※2)	厚生中央病院 健康講座 (10:30-12:00) パプリカダンス (13:30-14:30)	音楽広場 (13:30-15:00)	パソコン相談会 (10:00-12:00) 健康応援体操 (※1. ※2)	Dカフェ (14:00-16:00)
7 会/交	8	9	10 会/交	11	12
脳トレタイム① (14:00-15:00)	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)	健康応援体操 (※1. ※2)	演芸大会 (10:00-16:00)
14	15	16	17 会/交	18	19
~休館日~	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)	リフレッシュヨガ (10:30-11:30) フィットネス (①13:30-14:30) おりがみサロン② (14:00-15:30)	タブレット講座 (10:00-12:00) (13:30-15:30) 音楽広場 (13:30-15:00)	健康応援体操 (※1. ※2)	トリム青空体操 (①9:30-10:30) (②10:50-11:50)
21 会/交	22	23	24 会/交	25	26
	~休館日~	脳トレタイム② (10:30-11:30)	フィットネス (②13:30-14:30)	健康応援体操 (※1. ※2)	歌声教室 (13:30-14:30) (14:45-15:45) 行政書士 (10:00-12:00)
28 会/交	29	30	31 会/交		
フィットネス (②13:30-14:30)	弁護士による 相続と財産管理 の基礎知識 (13:30-15:00) 健康応援体操 (※1. ※2)	グッズコレクターが 語る1964年五輪の 思い出 (13:30-15:30)			

※ 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)

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10月25日(金)  
発行予定

## 目黒区高齢者センター

〒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

ホームページの  
QRコードはこちら



# でんどうタイムズ 10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  
お越しください

## 演芸大会

### 10月12日(土) 10:00~16:00

#### 大広間<<発表会会場>>

ご利用者が歌や踊りで日頃の成果を発揮します。ゲスト出演(和太鼓演奏)もごさいます。

#### 集会室前

《アロマハンド  
トリートメントコーナー》  
アロマオイルで心身共に  
リラックス



《フードコミュニティ》  
おこわ・おはぎ販売☆

《目黒本町福祉工房》  
チョコレート販売☆

無料



#### 集会室

《喫茶・手作りコーナー》

★飲み物とポップコーンを提供します  
★絵を描いたりシールを貼ってオリジナルのLEDキャンドルを作りましょう

詳しくはポスター・パンフレットをご覧ください。



**10/5~申込 定員60名**

### 弁護士講座

## 「相続と財産管理の基礎知識」

### 10月29日(火) 13:30~15:00

場 所:2階 第2・3集会室

講 師:東京芝法律事務所 千田 賢氏

\* 講座終了後個別相談会を開催します。  
当日受付にてお申し出ください。(先着順)

10/5～申込 定員各20名

# 初心者向けタブレット講座

10月17日 (木)

【午前コース】 10:00-12:00  
【午後コース】 13:30-15:30

※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

講 師:特定非営利活動法人 竹箒の会



定員  
40名

## グッズコレクターが語る 1964年五輪の思い出！

10月30日(水) 13:30～15:30

場 所:3階 機能訓練室

講 師:一言 庸夫氏

エンブレムなど250点を超えるグッズコレクターによる  
「1964年五輪の思い出」。皆さんであの頃を振り返りましょう。

定員  
40名

厚生中央病院の健康講座シリーズ

## 転倒予防体操

10月2日(水) 10:30～12:00

場 所:3階 機能訓練室

講 師:リハビリテーション科 理学療法士 笹川 徹氏

持ち物:運動靴・飲み物

お願い：講座を受講の際は必ず利用証をご提示ください

脳トレタイム	① 7日(月)14:00-15:00 ② 23日(水)10:30-11:30	3階 機能訓練室 定員:各40名(先着)	筆記用具 眼鏡
おりがみ サロン	① 8日(火)10:00-11:30 ② 16日(水)14:00-15:30 いちごとソフトクリームを折ります。	2階 第1集会室 定員:各20名(先着)	好きな色の折り紙
なべさんの元気 湧く湧く講座	15日(火)10:30-12:00	2階 第2・3集会室 定員:50名(先着)	
リフレッシュ ヨガ	16日(水)10:30-11:30	3階 機能訓練室 定員:30名(先着)	運動靴 飲み物 タオル
トリム あおぞら体操	19日(土) ① 9:30-10:30 ② 10:50-11:50	3階 機能訓練室 定員:各40名(先着)	運動靴 飲み物 手ぬぐい
↓↓ 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 9日(水)13:30-14:30 16日(水)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 24日(木)13:30-14:30 28日(月)13:30-14:30		
パプリカダンス	2日(水)13:30-14:30	3階 機能訓練室	運動靴 飲み物
歌声教室	26日(土)①13:30-14:30 ②14:45-15:45	3階 機能訓練室	歌集 飲み物
音楽広場	3日(木)13:30-15:00 17日(木)13:30-15:00	3階 機能訓練室	歌集 飲み物
行政書士による お悩み相談会	10日(木)13:00-16:00 26日(土)10:00-12:00 ※事前予約可	2階 集会室前	
Dカフェでんどう	5日(土)14:00-16:00	3階 機能訓練室	300円 (参加費)
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	4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