



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
				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)
4 会/交	5	6	7 会/交	8	9
Enjoy Reading (10:40-11:50) フィットネス (①13:30-14:30) イノシシを作ろう (13:30-15:30)	健康応援体操 (※1.※2) スマホ講習会 (9:30-12:00) (13:30-16:00)	パプリカダンス (10:30-11:30) スマホ講習会 (9:30-12:00) (13:30-16:00)	歌声喫茶 (10:30-12:00)	健康応援体操 (※1.※2)	認知症予防 アタマ体操① (14:30-15:30)
11	12	13	14 会/交	15	16
~休館日~	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 (①10:00-11:00)	血液検査値の見方 (10:00-11:30) 行政書士 (13:00-16:00)	健康応援体操 (※1.※2)	パプリカダンス (13:30-14:30) 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) 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)	認知症予防 アタマ体操② (10:30-11:30) おりがみサロン② (14:00-15:30)	歌声喫茶 (10:30-12:00)	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)
25 会/交	26	27	28 会/交		
健康チアダンス (14:00-15:00)	厚生中央病院 健康講座 (10:30-12:00) 健康応援体操 (※1.※2)	フィットネス (②10:00-11:00)			

※ 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2月25日(月)
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 2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。



2月15日～
申込開始

H31.4.1～H31.9.30

前期健康応援体操募集のお知らせ

【健康応援体操とは】ストレッチや筋トレ、歩行など全身運動を取り入れた1時間の初心者向け体操講座です。詳しくは館内ポスター・HPをご覧ください。

申込受付期間:

2月15日(金)～2月23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: 2月25日(月)10時～受付前にて公開抽選を行います。
(前回落選者優先といたします)

結果通知: 2月28日(木)～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。

※当選された方は3/16(土)、20(水) いずれかの体力測定にご参加いただきます。

2月5日～
申込開始

厚生中央病院の健康講座シリーズ

「意識して摂ろう！たんぱく質とカルシウム」

1部:「カルシウムは大切！」 講師:栄養科管理栄養士 中村悦子

2部:「たんぱく質を食べて免疫力アップ！」

講師:栄養科管理栄養士 石川 剛

2月26日(火) 10:30～12:00

場 所:3階 機能訓練室 定 員:80名(先着順)



血液検査値の見方 ～糖尿病と腎臓の検査について～

2月14日(木) 10:00～11:30

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



2月5日～
申込開始

健康チアダンス

2月25日(月) 14:00～15:00

場 所:3階 機能訓練室 定 員:各40名(先着申込)

持ち物:運動靴・飲み物

講 師:MEGUIMIダンススタジオ 飯島めぐみ氏

ポンポンを使用したリズムダンスです。軽快な音楽に合わせて体を動かしココロも伸びやかにしていきましょう！



申込不要

パプリカダンス

[全2回]

2月 6日(水) 10:30～11:30

16日(土) 13:30～14:30

場 所:3階 機能訓練室

持ち物:運動靴・飲み物

2020年とその先の未来に向かって頑張っている全ての人を応援する歌「パプリカ」に合わせてダンスを楽しみましょう！

手作り講座 今年の干支 いのししを作ろう

2月4日(月)

13:30～15:30

場 所:2階 第3集会室

定 員:各20名(先着申込)

講 師:天野 政雄氏

持ち物:里芋2、3個

サトイモを使って「イノシシ」を作りましょう。



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	開催場所・定員	持ち物
認知症予防 アタマ体操	① 9日(土) 14:30-15:30 ② 20日(水) 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	① 12日(火)10:00-11:30 ② 20日(水)14:00-15:30 鬼と天狗を折ります。	2階 第1集会室 定員:各20名(先着)	好きな色の折り紙
Enjoy Reading (全2回)	4日(月)10:40-11:50 18日(月)10:40-11:50	3階 体力増進室 定員:15名(先着)	
日本発世界行 ぜいたく！ 世界遺産講座	19日(火)10:30-12:00 「いろいろなヴェルサイユ」	3階 機能訓練室 定員:80名(先着)	



↓↓

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 4日(月)13:30-14:30 13日(水)10:00-11:00	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 18日(月)13:30-14:30 27日(水)10:00-11:00		
歌声喫茶(全2回)	7日(木)10:30-12:00 21日(木)10:30-12:00	3階 機能訓練室	歌集
歌声教室	23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。

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)
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	
行政書士による お悩み相談会	7日(木)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	1日(金)10:00-12:00	2階 第1集会室	