



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	4 会/交	5	6
フィットネス (①13:30-14:30)	健康応援体操 (※1. ※2)		フィットネス (①13:30-14:30)	健康応援体操 (※1. ※2)	Dカフェ (14:00-16:00)
8 会/交	9	10	11 会/交	12	13
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)	口腔ケア (10:30-11:30)	音楽広場 (13:30-15:00) 行政書士 (13:00-16:00)	健康応援体操 (※1. ※2)	トリムあおぞら 体操 (①9:30-10:30) (②10:45-11:45)
15 会/交	16	17	18 会/交	19	20
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)	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)	脳トレタイム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)	タブレット講座 (10:00-12:00) (13:30-15:30)	健康応援体操 (※1. ※2)	マンドリン コンサート (13:30-15:00) アロマカフェ (14:00-16:00)
22 会/交	23	24	25 会/交	26	27
フィットネス (②13:30-14:30)	健康応援体操 (※1. ※2)	リフレッシュヨガ (10:30-11:30) パプリカダンス (13:30-14:30)	音楽広場 (10:00-11:30)	パソコン相談会 (10:00-12:00) 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)
29 ~休館日~	30 ~休館日~				

※ **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4月25日(木)
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 4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。



責任者交代のお知らせとご挨拶

小泉 智史

この度、4月1日付で埼玉県ふじみ野市にありますふじみ野市立介護予防センターへ異動することとなりました。

私が目黒区高齢者センターに着任し1年6か月。短い期間ではありましたが、とても充実した日々を過ごさせていただきました。ご利用者様・地域の皆様と交流を深めることができたことが、何よりも深い思い出となっております。至らぬ点多々ありましたが、皆様のご支援・ご協力が有難く、十分なお挨拶も出来ないまま、後にすることをお詫び申し上げます。皆様いつまでもお元気にお過ごしください。短い間でしたが、お世話になりました。ありがとうございました。



小林 伸子 (こばやし のぶこ)

目黒区の皆様はじめまして。私は横浜市緑区の地域ケアプラザで11年間、地域の方の健康づくり・介護予防、仲間づくりなどの地域福祉に従事してまいりました。

これまで目黒区高齢者センターをたくさんの方にご利用いただき、ありがとうございます。平成31年度は私共、社会福祉法人 奉優会が指定管理者として3期目の運営に入ります。安全で快適な施設となりますよう、職員一同気持ちを引き締めて運営をして参りますので、今後ともどうぞ宜しくお願い致します。



マンドリンコンサート

4月20日(土) 13:30~15:00

演奏者:ラ・マンドリーノ 場 所:3階 機能訓練室

どなたでもお越しください。



4/5～申込 定員 各20名

初心者向け タブレット講座

4月18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



4/5～申込 定員80名

厚生中央病院の健康講座シリーズ

高齢化社会

賢く生きれば怖くない

4月15日(月)

10:30～12:00

場 所:3階 機能訓練室

定 員:80名(先着申込)

講 師:院長 櫻井 道雄氏



定員
各40名

トリム あおぞら体操

4月13日(土)

どちらか1回をお選びください

① 9:30～10:30

② 10:45～11:45

場 所:3階 機能訓練室

持ち物:運動靴・飲み物・てぬぐい

講 師:トリム体操協会講師



申込
不要

パブリカ ダンス (全2回)

4月15日(月)

13:30～14:30

24日(水)

13:30～14:30

場 所:3階 機能訓練室

持ち物:運動靴・飲み物

定員
40名

リフレッシュヨガ

4月24日(水)

10:30～11:30

場 所:3階 機能訓練室

持ち物:運動靴・飲み物

講 師:中村 千晶氏



定員
30名

口腔ケア講座
～口腔ケアの基礎知識と
実践について～

4月10日(水)

10:30～11:30



場 所:3階 機能訓練室

講 師:聖和会グループ歯科衛生士

西田 郁子氏

口腔ケアの基礎知識を学びましょう。

お願い：講座を受講の際は必ず利用証をご提示ください

<p>定員 40名</p>	<p>認知症予防アタマ体操が かわります！</p>	<p>申込 不要</p>	<p>歌声喫茶がかわります！</p>
<p>脳トレタイム</p> <p>4月8日(月) 14:00～15:00 17日(水) 10:30～11:30</p> <p>場 所:3階 機能訓練室 持ち物:筆記用具・メガネ</p>  <p>今までのアタマ体操がさらにパワーアップ！ パズルや指体操、計算、漢字問題を通して 脳を活性化しましょう！</p>		<p>音楽広場</p> <p>4月11日(木) 13:30～15:00 25日(木) 10:00～11:30</p> <p>場 所:3階 機能訓練室 持ち物:歌本・飲み物</p>  <p>テーブル・お茶のご用意はございません。 各自お飲み物はお持ちください</p>	

<p>おりがみ サロン</p>	<p>① 9日(火)10:00-11:30 ②17日(水)14:00-15:30 鐘馗さまを折ります。</p>	<p>2階 第1集会室 定員:各20名(先着)</p>	<p>好きな色 の折り紙</p>
<p>なべさんの元気 湧く湧く講座</p>	<p>16日(火)10:30-12:00</p>	<p>2階 第2・3集会室 定員:50名(先着)</p>	

↓↓ 以下の講座は申込み不要です ↓↓

<p>フィットネス 参加は2回のみとなります</p>	<p>① 1日(月)13:30-14:30 4日(木)13:30-14:30 ② 17日(水)13:30-14:30 22日(月)13:30-14:30</p>	<p>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。</p>	<p>運動靴 飲み物</p>
<p>歌声教室</p>	<p>27日(土)①13:30-14:30 ②14:45-15:45</p>	<p>3階 機能訓練室</p>	<p>歌集</p>
<p>Dカフェでんどう</p>	<p>6日(土)14:00-16:00</p>	<p>3階 機能訓練室</p>	<p>300円 (参加費)</p>
<p>アロマカフェ</p>	<p>20日(土)14:00-16:00 (最終受付 15:30)</p>	<p>3階 談話サロン</p>	
<p>行政書士による お悩み相談会</p>	<p>11日(木)13:00-16:00 27日(土)10:00-12:00 ※事前予約可</p>	<p>2階 集会室前</p>	
<p>パソコンが あじさい(自主サークル)主催 パソコン相談会</p>	<p>26日(金)10:00-12:00</p>	<p>2階 第1集会室</p>	