9月 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
2 会/交	3	4	5 会/交	6	7
	おりがみサロン① (10:00-11:30) 健康応援体操 (※1．※2)	スマホ講習会 (9:30-12:00) (13:30-16:00)	スマホ講習会 (9:30-12:00) (13:30-16:00) 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)
9 会/交	10	11	12 会/交	13	14
フィットネス (①13:30-14:30)	健康応援体操 (※1．※2)	リフレッシュヨガ (10:30-11:30) 脳トレタイム① (14:00-15:00) おりがみサロン② (14:00-15:30)	行政書士 (13:00-16:00) フィットネス (①13:30-14:30)	脳トレタイム② (10:30-11:30) 健康応援体操 (※1．※2)	
16	17	18	19 会/交	20	21
～休館日～	健康応援体操 (※1．※2)	厚生中央病院 健康講座 (10:30-12:00) フィットネス (②13:30-14:30)	音楽広場 (13:30-15:00)	健康応援体操 (※1．※2)	トリム青空体操 (① 9:30-10:30) (②10:50-11:50) 歌声教室 (13:30-14:30) (14:45-15:45)
23	24	25	26 会/交	27	28
～休館日～	生活習慣病における血液検査値の見方 (10:00-11:30) 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 (②13:30-14:30)	ソフトストレッチ (10:00-11:30) 健康応援体操 (※1．※2)	スマートエイジング老後の備え (10:00-12:00)
30 会/交					

※ 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9月25日(水)
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
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

目黒区高齢者センター

令和元年8月26日発行　第125号

でんどうタイムズ9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。

定員30名

Smart ageing
私らしく生きる
目黒区高齢者センター

スマートエイジング

老後の備えを考える ワークショップ

9月28日(土)10:00～12:00

場所:3階　機能訓練室
講師:東京都行政書士会会員行政書士ほか

高齢になることでの生活の不安や悩み事を整理する参加型の講座です。

9/5～申込　定員80名

生活習慣病における 血液検査値の見方

9月24日(火)10:00～11:30

場　所:3階　機能訓練室
講　師:慶応義塾大学名誉教授　渡辺　清明氏

定員各28名

シニア向け
スマートフォン講習会 2日間コース

9月4日(水)・5日(木)

【午前コース】 9:30～12:00
【午後コース】13:30～16:00

どちらかのコースをお選びください。

場　所:**2階　第1・2集会室**

定員
40名

ソフトストレッチ

レベル
★

9月27日(金)　10:00～11:30

場　所:3階　機能訓練室　持ち物:室内履き・飲み物
講　師:センター職員

運動が苦手な方も参加しやすいプログラムです。楽しみながら運動を行いましょう。

定員
80名

厚生中央病院の健康講座シリーズ

認知症とサルコペニア

9月18日(水)
10:30～12:00

サルコペニアとは…
加齢や疾患により、筋肉量が減少することで、握力や下肢筋・体幹筋など全身の「筋力低下が起こること」を指します。

場　所:3階　機能訓練室
講　師:総合内科医師　　波岡　那由太氏

お願い：講座を受講の際は**必ず利用証をご提示**ください

脳トレタイム	①11日(水)14:00-15:00 ②13日(金)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 3日(火)10:00-11:30 ②11日(水)14:00-15:30 親鳥を待つひな鳥、えさを待つひな鳥を折ります。	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	8月・9月はお休みです		
9/5～申込 リフレッシュ ヨガ	11日(水)10:30-11:30 25日(水)10:30-11:30 どちらか一日をお選びください	3階 機能訓練室 定員:各30名(先着)	運動靴 飲み物 タオル
トリム あおぞら体操	21日(土) ① 9:30-10:30 ②10:50-11:50	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(月)13:30-14:30 12日(木)13:30-14:30 ② 18日(水)13:30-14:30 26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
歌声教室	21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	5日(木)13:30-15:00 19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	12日(木)13:00-16:00 ※事前予約可	2階 集会室前	
Dカフェでんどう	7日(土)14:00-16:00	3階 機能訓練室	300円 (参加費)
ﾊﾟｿｺﾝｸﾗﾌﾞ あじさい(自主ｻｰｸﾙ)主催 パソコン相談会	6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