



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 音楽広場 (13:30-15:00)	2 パソコン相談会 (10:00-12:00) 健康応援体操 (※1.※2)	3 Dカフェ (14:00-16:00)
5 会/交	6	7	8 会/交	9	10
脳トレタイム① (10:30-11:30) 健康チアダンス⑦ (14:00-15:30)	おりがみサロン① (10:00-11:30) 体幹トレーニング (10:30-12:00) 健康応援体操 (※1.※2)	ファイブコグ (10:00-11:30) 脳トレタイム② (14:00-15:00)	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)	納涼祭 (10:00-16:00)
12 ~休館日~	13	14	15 会/交	16	17
	健康応援体操 (※1.※2)	フィットネス (①13:30-14:30)	音楽広場 (13:30-15:00)	健康応援体操 (※1.※2)	トリム青空体操 (①9:30-10:30) (②10:50-11:50)
19 会/交	20	21	22 会/交	23	24
健康チアダンス⑧ (14:00-15:30)	ミニオリンピック を楽しもう! (10:00-11:30) 健康応援体操 (※1.※2)	タブレット講座 (10:00-12:00) (13:30-15:30) リフレッシュヨガ (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)	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)
26 会/交	27	28	29 会/交	30	31
フィットネス (②13:30-14:30)	健康応援体操 (※1.※2)	厚生中央病院 健康講座 (14:00-15:30)	パブリカダンス (13:30-14:30)	健康応援体操 (※1.※2)	

※ 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8月26日(月)
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



でんどうタイムズ 8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


納涼祭

8月10日(土) 10:00~16:00

 自主サークル(発表)

 かみよん工房(パン販売)

 アロマハンドトリートメント

 われもこう(お弁当販売)

他、さまざまなイベントを開催予定です！詳しくはポスター・パンフレットをご覧ください。どなたでもお越しいただけます。

R1.10.1~R2.3.31

後期健康応援体操募集のお知らせ



申込受付期間: **8月1日(木)~8月10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)

抽選:8月14日(水)10時~受付前にて
公開抽選を行います。

② 62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。

結果通知:8月17日(土)~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。

※当選した方は9/2(月)、4(水)いずれかの体力測定にご参加いただきます。
※前回落選の方の優遇措置は廃止とさせていただきます。ご了承ください。
※保険について(任意加入)保険料720円(1回30円×24回)

8/5～申込 定員各20名

初心者向けタブレット講座

8月21日(水)

【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

体幹トレーニング

レベル
★★★

8月6日(火) 10:30～12:00

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

「フィットネス」よりも強度の高いトレーニングとなります。

体幹は体の軸です。しっかり鍛えてさらに健康になりましょう！

定員
80名

厚生中央病院の
健康講座シリーズ

今知っておきたい、
排尿×運動のお話し

8月28日(水)
14:00～15:30

場 所:3階 機能訓練室

講 師:泌尿器科看護師 若松ひろ子氏
理学療法士 井上 左央里氏

定員
20名

～世代間交流事業～

「ミニオリンピックを
楽しもう！」

8月20日(火)
10:00～11:30

場 所:3階 機能訓練室

持ち物:室内履き

小学生と一緒にブーメラン飛ばしやゲームなど体を動かしてオリンピック気分を楽しみましょう！

お願い：講座を受講の際は必ず利用証をご提示ください

脳トレタイム	① 5日(月)10:30-11:30 ② 7日(水)14:00-15:00	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 6日(火)10:00-11:30 ② 21日(水)14:00-15:30 さんまを折ります。	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		
リフレッシュ ヨガ	21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	17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 8日(木)13:30-14:30 14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 22日(木)13:30-14:30 26日(月)13:30-14:30		
パプリカダンス	29日(木)13:30-14:30	3階 機能訓練室	運動靴 飲み物
歌声教室	24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	1日(木)13:30-15:00 15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	8日(木)13:00-16:00 24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	3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	2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