



# 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   |
|  | 健康応援体操<br>(※1.※2)<br>厚生中央健康講座<br>(10:30-12:00)                                       | AED訓練<br>(13:30-15:00)   | スローエアロビック<br>(10:00-11:00)<br>音楽広場<br>(13:30-15:00)<br>看護学生講座<br>(14:00-15:00)                             | パソコン相談会<br>(10:00-12:00)<br>看護学生講座<br>(10:00-11:00)<br>健康応援体操<br>(※1.※2) | Dカフェ<br>(14:00-16:00)   |
| 9 会/交  | 10   | 11   | 12 会/交   | 13   | 14  |
| 脳トレタイム①<br>(10:30-11:30)<br>フィットネス①<br>(13:30-14:30) | おりがみサロン①<br>(10:00-11:30)<br>なべさんの元気<br>湧く湧く講座<br>(10:30-12:00)<br>健康応援体操<br>(※1.※2) | 看護学生講座<br>(10:00-11:00)<br>南京玉すだれ<br>(13:30-15:00)                                 | スローエアロビック<br>(10:00-11:00)<br>看護学生講座<br>(10:00-11:00)<br>フィットネス①<br>(13:30-14:30)<br>行政書士<br>(13:00-16:00) | 健康応援体操<br>(※1.※2)  | ウィンター<br>フェスティバル<br>(10:00-16:00)   |
| 16 会/交   | 17   | 18   | 19 会/交   | 20   | 21  |
| フィットネス②<br>(13:30-14:30)                             | 健康応援体操<br>(※1.※2)  | おりがみサロン②<br>(14:00-15:30)<br>リフレッシュヨガ<br>(10:30-11:30)<br>脳トレタイム②<br>(14:00-15:00) | スローエアロビック<br>(10:00-11:00)<br>音楽広場<br>(13:30-15:00)  | 健康応援体操<br>(※1.※2)  | トリム青空体操<br>(①9:30-10:30)<br>(②10:50-11:50)<br>行政書士<br>(10:00-12:00)<br>歌声教室<br>(13:30-14:30)<br>(14:45-15:45) |
| 23 会/交   | 24   | 25   | 26 会/交   | 27   | 28  |
|  | 健康応援体操<br>(※1.※2)  |  | フィットネス②<br>(13:30-14:30)   | 健康応援体操<br>(※1.※2)  |   |

## 年末年始休館日: 12/29~1/3

※ 会/交 : 会食・地域交流サロン(10:00-16:00)

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)

11:15頃~  
販売中!

次号発行予定 12月25日(水)

※1. (13:20-14:20) ※2. (14:40-15:40)

## 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)

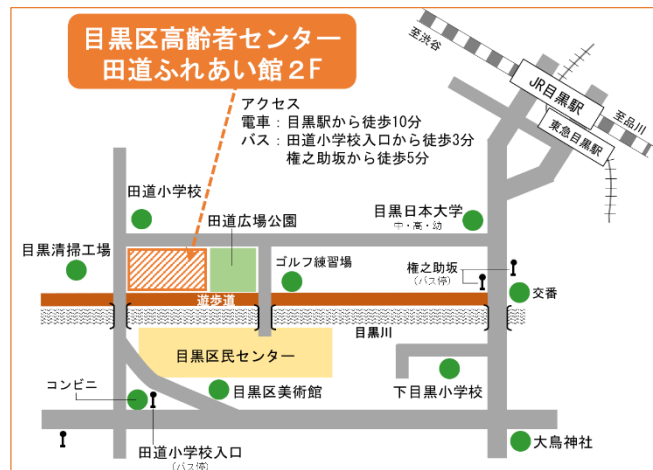
ホームページ: <http://meguro.foryou.or.jp/>

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 12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。



## ウィンターフェスティバル

### 12月14日(土)10:00~16:00

3階:機能訓練室 コンサート

- ◎目黒日本大学中学校・高等学校吹奏楽部
- ◎佐藤 巨克氏によるカンツォーネ

演奏:平瀬 由美子氏

2階:集会室ほか 喫茶・お弁当&パン販売  
アロマハンドトリートメント・体力測定

**申し込み不要 どなたでもお越しください**

**申し込み  
不要**

## 南京玉すだれ

### 12月11日(水)13:30~15:00

場所:3階 機能訓練室

出演:目黒招福一座ほか

目黒区で活躍している団体のコラボレーションです!

南京玉すだれのほか、布の絵本や昭和歌謡のプログラムがあります。



定員  
40名

# スローエアロビック【全3回】

12月5日(木)、12日(木)、19日(木)

10:00～11:00

場 所:3階 機能訓練室

持ち物:運動靴・飲み物

講 師:日本エアロビック連盟

浅山 美樹氏

定員  
80名

## 厚生中央病院の健康講座シリーズ

# 健診結果の見方と活かし方

12月3日(火)

10:30～12:00

ご自身の健診結果を  
ご持参ください。

場所:3階 機能訓練室

講師:中央検査科 臨床検査技師 赤塚 貴紀 氏

健診結果をそのままにいませんか?  
せっかくのデータを活用しましょう!



定員  
30名

## AED講習会

12月4日(水)

13:30～15:00



場 所:3階機能訓練室

講 師:目黒消防署員

持ち物:運動靴

いざというときに慌てないためにも  
この機会にご参加ください。

申込  
不要

## 東京医療保健大学 看護学生ミニ講座

12月5日(木)2階 第3集会室

14:00～15:00

6日(金)3階 機能訓練室

11日(水)2階 第1集会室

12日(木)2階 大広間

10:00～11:00

内容は館内ポスターにてお知らせいたします。

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 9日(月)10:30-11:30<br>②18日(水)14:00-15:00              | 3階 機能訓練室<br>定員:各40名(先着)  | 筆記用具<br>眼鏡         |
| おりがみサロン           | ①10日(火)10:00-11:30<br>②18日(水)14:00-15:30<br>獅子舞を折ります。 | 2階 第1集会室<br>定員:各20名(先着)  | 好きな色の<br>折り紙       |
| なべさんの元気<br>湧く湧く講座 | 10日(火)10:30-12:00                                     | 2階 第2・3集会室<br>定員:50名(先着) |                    |
| リフレッシュ<br>ヨガ      | 18日(水)10:30-11:30                                     | 3階 機能訓練室<br>定員:30名(先着)   | 運動靴<br>飲み物<br>タオル  |
| トリム青空体操           | 21日(土)<br>① 9:30-10:30<br>②10:50-11:50                | 3階 機能訓練室<br>定員:各40名(先着)  | 運動靴<br>飲み物<br>手ぬぐい |

↓↓ 以下の講座は申込み不要です ↓↓

|                                  |  |  |               |
|----------------------------------|--|--|---------------|
| フィットネス<br>参加は2回のみとなります           | ① 9日(月)13:30-14:30<br>12日(木)13:30-14:30          | 3階 機能訓練室<br>※参加は<br>①から1回、<br>②から1回<br>計2回まで参加可。 | 運動靴<br>飲み物    |
|                                  | ② 16日(月)13:30-14:30<br>26日(木)13:30-14:30         |  |               |
| 歌声教室                             | 21日(土)①13:30-14:30<br>②14:45-15:45               | 3階 機能訓練室   | 歌集<br>飲み物     |
| 音楽広場                             | 5日(木)13:30-15:00<br>19日(木)13:30-15:00            | 3階 機能訓練室   | 歌集<br>飲み物     |
| 行政書士による<br>お悩み相談会                | 12日(木)13:00-16:00<br>21日(土)10:00-12:00<br>※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<br>(参加費) |
| パソコンクラブあじさい(自主サークル)主催<br>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