



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
フィットネス (①13:30-14:30)	健康応援体操 (※1. ※2)	脳トレタイム① (10:30-11:30) 利用者懇談会 (10:00-11:30)	音楽広場 (13:30-15:00)	カメラ入門 (①9:30-10:30) カメラ応用 (②10:40-11:40) パソコン相談会 (10:00-12:00) 健康応援体操 (※1. ※2)	
9 会/交	10	11	12 会/交	13	14
体力測定会 (13:00-16:30)	おりがみサロン① (10:00-11:30) 体力測定会 (9:00-12:00) 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 (①13:30-14:30) 行政書士 (13:00-16:00) 文化祭作品展	カメラ入門 (①9:30-10:30) カメラ応用 (②10:40-11:40) 健康応援体操 (※1. ※2)	
16 会/交	17	18	19 会/交	20	21
脳トレタイム② (14:00-15:00)	カメラ入門 (①9:30-10:30) カメラ応用 (②10:40-11:40) 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) タブレット講座 (10:00-12:00) (13:30-15:30)	音楽広場 (13:30-15:00)	～休館日～	トリム青空体操 (①9:30-10:30) (②10:50-11:50)
23 会/交	24	25	26 会/交	27	28
	カメラ入門 (①9:30-10:30) カメラ応用 (②10:40-11:40) 健康応援体操 (※1. ※2)	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)
30 会/交	31				
	健康応援体操 (※1. ※2)				

次号発行予定
3月25日(水)

※ 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!

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/>

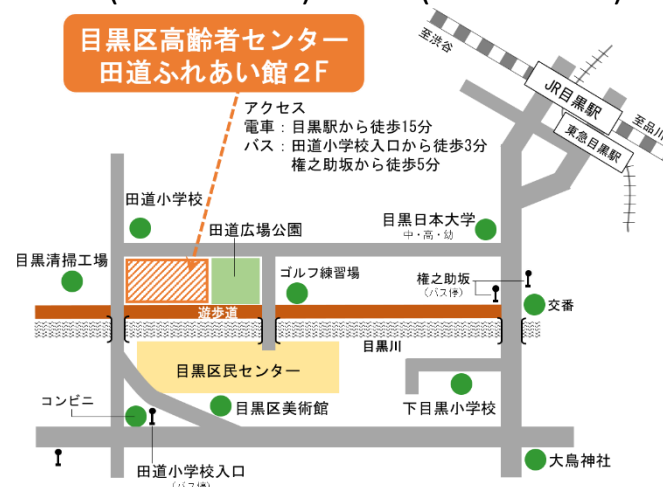
施設指定管理者

社会福祉法人 奉優会



ホームページの
QRコードはこちら

※1. (13:20-14:20) ※2. (14:40-15:40)



でんどうタイムズ 3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

文化祭

作品展 : 3月12日(木)～3月14(土)
10:00～16:00

サークル活動の紹介として絵や編み物、陶芸品など様々な作品を展示します。
ぜひご覧ください。



舞台発表 : 3月12日(木)～3月14(土)
10:00～16:00

舞台発表のみ開催中止

コーラスや楽器演奏など日頃の成果を発揮します！

どなたでも
お越しください

フルートコンサート

3月23日(月) 10:00

場所：3階機能訓練室
演奏者：五十嵐 らん

開催中止



歌とフルートの生演奏をお楽しみください。

どなたでも
お越しください

観て、参加して一緒に楽しむ
歌・ダンス・体操・バトントワリング

3月30日(月) 10:00

場所：3階機能訓練室

開催中止



見て、聴いて、笑って、一緒に踊って♪昭和歌謡に映画音楽・バトントワリング・面白
トークと盛りだくさん！参加型の転倒予防骨折予防体操やパブリカダンスのコーナーも♪

～お知らせ～

3月30日(月)

開催中止

地域世代間交流事業として開催します。
ぜひ大広間にお越しください。



定員
80名

厚生中央病院の
健康講座シリーズ



骨粗鬆症治療への
取り組みについて

3月30日

開催中止

10:30～12:00

場 所:3階 機能訓練室
講 師:整形外科統括部長 佐々木 伸氏

3/5～申込
定員各20名

初心者向け

タブレット講座



3月18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
各40名

スマートフォンカメラ講座

① 3月 6日(金)

カメラ入門編 9:30～10:30

カメラ応用編 10:40～11:40

② 3月13日(金)

カメラ入門編 9:30～10:30

カメラ応用編 10:40～11:40

③ 3月17日(火)

カメラ入門編 9:30～10:30

カメラ応用編 10:40～11:40

④ 3月24日(火)

カメラ入門編 9:30～10:30

カメラ応用編 10:40～11:40

場 所:3階機能訓練室

いずれかのコースをお選びください。①～④は同じ内容です
ご自身のスマートフォンをお持ちください



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 4日(水)10:30-11:30 ②16日(月)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	①10日(火)10:00-11:30 ②25日(水)14:00-15:30 キャンディを折ります。	2階 第1集会室 定員:各20名(先着)	好きな色 の折り紙
リフレッシュ ヨガ	①11日(水)10:30-11:30 ②18日(水)10:30-11:30 <u>どちらか1日をお選び ください</u>	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 青空体操	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 2日(月)13:30-14:30 12日(木)13:30-14:30	3階 機能訓練室 ※参加は <u>①から1回</u> 、 <u>②から1回</u> 計2回まで参加可。	運動靴 飲み物
	② 18日(水)13:30-14:30 26日(木)13:30-14:30		
歌声教室	28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 28日(土)10:00-12:00 ※事前予約可	2階 集会室前	
Dカフェでんど	開催中止		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	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