



3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
1	2	3	4	5	6
8	9	10	11	12	13
	おりがみ サロン (14:00-15:00)		脳トレタイム (10:30-11:30)	ソフト ストレッチ (14:00-15:00)	
15	16	17	18	19	20
エンディング ノート (10:00-11:30) LINE講座 (13:30-14:30)		おりがみ サロン (10:00-11:00)			～休館日～
22	23	24	25	26	27
エンディング ノート (10:00-11:30) LINE講座 (13:30-14:30)					脳トレタイム (14:00-15:00)
29	30	31	次号発行予定 3月25日(木)		
	ソフト ストレッチ (10:30-11:30)				

YouTubeの
QRコードはこちら



LINE公式アカウントの
QRコードはこちら



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

〒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 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。



目黒区在住の
60歳以上の方へ
配布します

わくわく ワークブック 2/8(月)発行

Vol. 7

目黒区高齢者センター
2020
わくわくプロジェクト
ワークブック
(vol.7)
はなれていても、つながろう。



「はなれていても、つながろう。」をテーマに、高齢者センターの人気講座を一冊にまとめたワークブックの第7号です。

自宅でできる脳トレや体操、簡単インテリアアレンジ、料理レシピなど楽しい内容が盛りだくさん。

無料配布・無料送付となっております。

ぜひお申込みください！

申込方法・・・窓口、電話、メール、ハガキにて
受付いたします。

メールで：メールの件名に【わくわくワークブック希望】
本文に住所・氏名・電話番号・年齢を明記の上、
meguro-kouhuku@foryou.or.jpまでお送りください

ハガキで：住所・氏名・電話番号・年齢、
【わくわくワークブック希望】と明記の上、
153-0063
目黒区目黒1-25-26 田道ふれあい館2階
目黒区高齢者センター までお送りください

**2階 受付にて
お渡しします！
3/19(金)まで配布**



～お知らせ～

新しいルールでの再開となります。ご確認の上、お申込みください。

・お手持ちの「**利用証の色**」をご確認ください

・ご希望の講座の**利用証の色**は合っていますか？

人数に制限があるため、入浴利用の曜日に合わせております。今後順次
ローテーションでどの曜日にも参加の機会があるようにいたします。

講座名	日程	利用証の色
脳トレ	11日(木) 10:30-11:30	緑色
スマホ	15日(月)14:00-15:00	どなた でも

例) 11日の脳トレに
お申込みいただけるのは
「緑色」の利用証をお持ちの方のみとなります。
「どなたでも」の
記載においては利用証の
色に関わらず先着順での
お申込みとなります

※未登録の方は、身分証をお持ち
の上、高齢者センター利用登録手
続きをお願いいたします。

・換気のため窓を開放しています。
上着などで寒さ対策をお願いいたします。
・スリッパの貸し出しは中止しています。
ご持参の上、ご参加ください。

・ **今後の感染状況により**
講座中止となる場合がございます。

【地区別】利用曜日一覧表

北部地区 桃色		南部地区 橙色		西部地区 水色		東部地区東 緑色		中央地区 黄色		東部地区西 紫色	
水曜		火曜		水曜		木曜		金曜		土曜	
駒 場 1	全	目黒本町 2	全	南 3	全	上 目 黒 1	2～5	上 目 黒 4	全	上 目 黒 2	1～45
駒 場 2	全	目黒本町 3	全	平 町 1	全		23～26		8～21	中 目 黒 3	全
駒 場 3	全	目黒本町 4	全	平 町 2	全	上 目 黒 3	4・5	中 目 黒 5	24～28	中 目 黒 4	全
駒 場 4	全	目黒本町 5	全	大 岡 山 1	全	中 目 黒 1	全	目 黒 4	全	中 目 黒 5	1～7
青 葉 台 1	全	目黒本町 6	全	大 岡 山 2	全	中 目 黒 2	全	中 町 1	全		22,23
青 葉 台 2	全	原 町 1	全	緑 が 丘 1	全	三 田 1	全	中 町 2	全	目 黒 3	全
青 葉 台 3	全	原 町 2	全	緑 が 丘 2	全	三 田 2	全	五 本 木 1	全	下 目 黒 3	全
青 葉 台 4	全	洗 足 1	全	緑 が 丘 3	全	目 黒 1	全	五 本 木 2	全	下 目 黒 4	全
東 山 1	全	洗 足 2	全	自由が丘 1	全	目 黒 2	全	五 本 木 3	全	下 目 黒 5	全
東 山 2	全	南 1	全	自由が丘 2	全	下 目 黒 1	全	祐 天 寺 1	全	下 目 黒 6	全
東 山 3	全	南 2	全	自由が丘 3	全	下 目 黒 2	全	祐 天 寺 2	全	目黒本町 1	全
大 橋 1	全	碑 文 谷 1	全	中 根 1	全			中 央 町 1	全		
大 橋 2	全	碑 文 谷 2	全	中 根 2	全			中 央 町 2	全		
上 目 黒 1	1・6～22	碑 文 谷 3	全	柿の木坂 1	全			碑 文 谷 5	全		
上 目 黒 2	46～49	碑 文 谷 4	全	柿の木坂 2	全			碑 文 谷 6	全		
上 目 黒 3	1～3 6～44			柿の木坂 3	全			鷹 番 1	全		
上 目 黒 5	全			八 雲 1	全			鷹 番 2	全		
				八 雲 2	全			鷹 番 3	全		
				八 雲 3	全						
				八 雲 4	全						
				八 雲 5	全						
				東 が 丘 1	全						
				東 が 丘 2	全						

お願い

講座を受講の際は**必ず利用証をご提示**ください

申込
必要

・今後の感染状況により講座中止となる場合がございます。

講座名	日程	利用証 の色	開催場所 持ち物	定員
エンディング ノートの 書き方講座	①15日(月) 10:00-11:30 ②22日(月) 10:00-11:30 どちらか一日	どなた でも	3階 機能訓練室 筆記用具 スリッパ	各 10名
センターのオリジナルエンディングノートを使用し、エンディングノートの基礎知識、書き方と内容、書くときのコツなどを解説します。				
LINEを 使おう 入門編	①15日(月) 13:30-14:30 ②22日(月) 13:30-14:30 どちらか一日	どなた でも	3階 機能訓練室 筆記用具 スリッパ	各 10名
スマートフォンを使用し、LINEの基本操作を学びます。 (ご自身のスマートフォンをお持ちください)				
脳トレ タイム	11日(木) 10:30-11:30	緑色	3階 機能訓練室 筆記用具 スリッパ	各 10名
	27日(土) 14:00-15:00	紫色		
おりがみ サロン	9日(火) 14:00-15:00	橙色	3階 機能訓練室 おりがみ スリッパ	各 10名
	17日(水)10:00-11:00	桃色 水色		
ソフト ストレッチ	12日(金)14:00-15:00	黄色	3階 機能訓練室 タオル・飲み物 上履き	各 10名
	30日(火)10:30-11:30	橙色		

目黒区高齢者センター 03-5721-2291