12月 講習会予定表

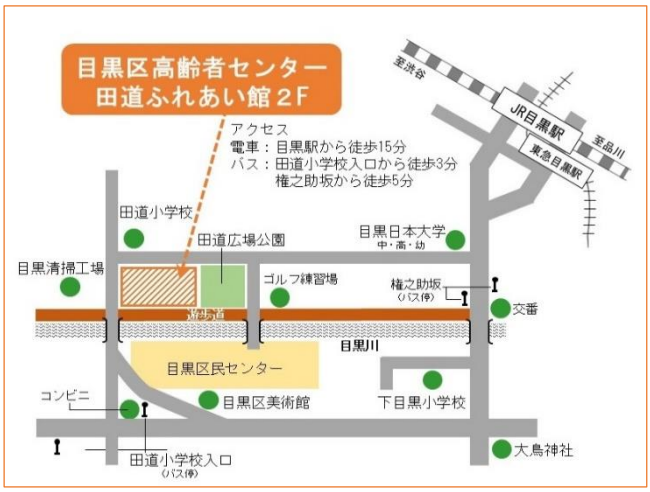
講習会のお申込み受付時間は9:00～17:00です。
ご来館もしくはお電話にて承ります。
なお、お申込みは必ずご本人が行ってください。

月	火	水	木	金	土
次号発行予定 12月25日(土)		1	2	3	4
			トリム体操 (10:00-11:00)		
6	7	8	9	10	11
				脳トレタイム (10:00-11:00)	
13	14	15	16	17	18
	フィットネス (14:00-15:00)	エンディングノート書き方講座 (14:00-15:00)		フィットネス (10:00-11:00) 音楽広場 (13:30-15:00)	脳トレタイム (14:00-15:00)
20	21	22	23	24	25
		スマホ防災講座 (10:00-11:30) (13:30-15:00)	スマホ防災講座 (10:00-11:30) (13:30-15:00)	おりがみサロン (10:00-11:00)	
27	28	29	30	31	
		～休館日～	～休館日～	～休館日～	

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



目黒区高齢者センター

令和3年11月25日発行　第148号

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。

定員
30名

トリム体操【ハイブリッド】

12月2日(木)
10:00～11:00

場　所:3階　機能訓練室
持ち物:上履き・飲み物・タオル

実地講座とオンライン講座を同時に行う「ハイブリッド型」の講座です。

定員
30名

エンディングノートの書き方講座

12月15日(水)14:00～15:00

場　所:3階　機能訓練室
持ち物:筆記用具・スリッパ

11月と同様の内容で開催します。

定員30名

音楽広場

12月17日(金)

13:30～15:00

場　所：3階　機能訓練室

持ち物：うたごえ喫茶ソングブック828・スリッパ・飲み物

（貸し出しはありません。ご自身の歌集をお持ちください）

講　師：川口　多紀子　氏

音楽広場再開いたします！マスク着用の上、お楽しみください。

12/1～申込　定員各15名

スマートフォンを活用した防災講座

【2日間コース】

12月22日(水)・23日（木）

【午前コース】10:00～11:30

【午後コース】13:30～15:00

場　所:3階　機能訓練室

持ち物:ご自身のスマートフォン・スリッパ

スマートフォンを活用し、災害情報の入手方法、
災害時に役立つ防災アプリの活用法を学びます。
11月と同様の内容です。

目黒区高齢者センター　03-5721-2291

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。

目黒区在住60歳以上の方
2階受付にてお渡しします
1月22日(土)まで配布

12/6(月) 発行

わくわくワークブック vol.12

12/6(月)より、高齢者センター2階窓口で
直接お渡しします
電話、メール、ハガキでのお申込なら無料で
ご自宅へ郵送します

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

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

脳トレタイム	①10日(金) 10:00-11:00 ②18日(土) 14:00-15:00	3階 機能訓練室 筆記用具 スリッパ	各30名
おりがみサロン ハイブリッド講座	24日(金) 10:00-11:00 「紅白鶴」を折ります	3階 機能訓練室 おりがみ スリッパ	30名
フィットネス	①14日(火)14:00-15:00 ②17日(金)10:00-11:00	3階 機能訓練室 タオル・飲み物 上履き	各30名

目黒区高齢者センター　03-5721-2291