



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 10月25日(月)				1	2
					おりがみ サロン (14:00-15:00)
4	5	6	7	8	9
ワークブック 発行日 らくらくスマート フォン講習会 (10:00-11:30) (13:30-15:00)	らくらくスマート フォン講習会 (10:00-11:30) (13:30-15:00)		らくらくスマート フォン講習会 (10:00-11:30) (13:30-15:00)	らくらくスマート フォン講習会 (10:00-11:30) (13:30-15:00) 脳トレタイム (10:00-11:00) フィットネス (14:00-15:00)	
11	12	13	14	15	16
		体力測定会		おりがみ サロン (10:00-11:00)	
18	19	20	21	22	23
脳トレタイム (14:00-15:00)				フィットネス (10:00-11:00)	
25	26	27	28	29	30
	初心者向け パソコン講座 ※下目黒住区センター (10:00～12:00) (13:30～15:30)	体力測定会 初心者向け パソコン講座 ※下目黒住区センター (10:00～12:00) (13:30～15:30)		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)

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 10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。



わくわく ワークブック vol.11 10/4(月) 発行

「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最新号です（^▽^）
自宅でできる脳トレや体操、生活の豆知識等楽しい内容が盛りだくさん。
無料配布、無料送付となっていますので、ぜひお申し込みください！

10/4(月)より 窓口、お電話、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

**11/20(土)
まで配布**

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

ホームページはこちら↓



10月1日～申込 定員各7名

初心者向けパソコン講座

【2日間コース】

インターネットを活用しよう！

10月26日(火)・27日(水)

【午前コース】 10:00～12:00

【午後コース】 13:30～15:30



場 所:下目黒住区センター4F

シルバー人材センターパソコン教室

定 員:各7名(先着申込) 2日間参加できる方が優先となります。

持ち物:テキスト代300円・USBメモリ(当日販売あり600円)

10/1～申込 定員各10名

スマートフォンを活用した防災講座

【2日間コース】

10月29日(金)・30日(土)

【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。

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。

定員
各15名

秋の体力測定会

10月13日(水)・27日(水)

①9:00～ ②10:00～ ③13:30～ ④14:30～

ご希望の日時をお選びください

場 所：3階 機能訓練室

持ち物：上履き・飲み物・タオル

握力・5m歩行・開眼片足立ちの3項目を計測し、
結果は後日郵送いたします。



脳トレ
タイム

① 8日(金) 10:00-11:00

②18日(月) 14:00-15:00

3階 機能訓練室
筆記用具
スリッパ

各
15名

おりがみ
サロン

① 2日(土) 14:00-15:00

②15日(金) 10:00-11:00

3階 機能訓練室
おりがみ
スリッパ

各
15名

フィットネス

① 8日(金)14:00-15:00

②22日(金)10:00-11:00

3階 機能訓練室
タオル・飲み物
上履き

各
15名