



講習会 予定表

講習会のお申込みはでんどうタイムズ発行日より受付いたします。(受付時間9:00~17:00)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。

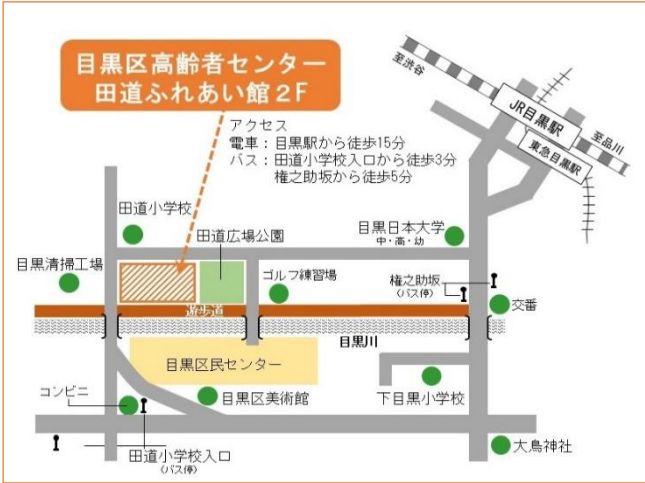
月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
			トリム体操 ハイブリッド (10:00-11:00)	スマホカメラ 講座 (10:00-11:30)	脳トレタイム (10:00-11:00)
7	8	9	10	11 ~休館日~	12
	脳トレタイム (14:00-15:00)	AIを使った 歩き方講座 (10:00-11:30)			
14	15	16	17	18	19
歌声教室 (13:30-14:30) (15:00-16:00) タブレット講座 (10:00-11:30) (13:30-15:00)	フィットネス (14:00-15:00) タブレット講座 (10:00-11:30) (13:30-15:00)	音楽広場 (13:30-15:00)	タブレット講座 (10:00-11:30) (13:30-15:00)	フィットネス (10:00-11:00) タブレット講座 (10:00-11:30) (13:30-15:00)	タブレット講座 (10:00-11:30) (13:30-15:00)
21	22	23 ~休館日~	24	25	26
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)	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)		おりがみ サロン ハイブリッド (10:00-11:00)	トリム体操 (14:00-15:00)	
28					
次号発行予定 2月25日(金)					

目黒区 高齢者センター



ホームページの
2次元コード

〒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 2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。



**事前申込
定員各30名**

歌声教室

2月14日(月)

①13:30～14:30

②15:00～16:00



※①②ともに同様の内容です。
どちらかの時間をお選びください。

場 所:3階 機能訓練室 持ち物:歌集・スリッパ
講 師:清水 映子 氏

お待たせしました！歌声教室再開いたします！マスク着用の上、
お楽しみください。

**事前申込
定員15名**

AIを使った歩き方講座【全2回】

※2回ともご参加いただくコースです

2月9日(水)・3月9日(水)

10:00～11:30

運動のできる服装で
ご参加ください。



場所:3階 機能訓練室 持ち物:上履き、タオル、飲み物

歩行動画を撮影し、理学療法士の知見を基に開発されたAIを使って分析します。
結果を基に健康運動指導士がアドバイスをを行います。歩くことは運動の基本です。
安心して歩き続けるために客観的にあなたの歩きを分析してみませんか？

1月25日(火) 9:00～より講座申込受付開始

2月1日～申込 定員各7名

初心者向けパソコン講座

画像編集【2日間コース】



2月21日(月)・22日(火)

【午前コース】 10:00～12:00

【午後コース】 13:30～15:30

スマートフォンに保存している写真をパソコンで加工・修正して楽しめます♪

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:スマートフォン・テキスト代300円・USBメモリ
(当日販売あり600円)

2月1日～申込 定員各10名

初心者向けタブレット講座



日付	午前コース	午後コース
2月14日(月)	①10:00-11:30	②13:30-15:00
2月15日(火)	③10:00-11:30	④13:30-15:00
2月17日(木)	⑤10:00-11:30	⑥13:30-15:00
2月18日(金)	⑦10:00-11:30	⑧13:30-15:00
2月19日(土)	⑨10:00-11:30	⑩13:30-15:00

同様の内容です。いずれか1コースをお選びください

場 所:2階 第1集会室

講 師:特定非営利活動法人 竹箒の会 持ち物:筆記用具
タブレットの基本操作や便利な使い方を学びます。タブレットはご用意しておりますのでお持ちでない方もご参加いただけます！

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

わくわくワークブック **最終号**

vol.13

2/7(月) 発行

ありがとう
ございました

コロナ禍を受けて「はなれていても、つながろう」をテーマにスタートしたワークブック、今回発行されるVol.13で最終号となります。最終号を記念して、いつもよりページを増やして、脳トレ、体操、読み物、読者参加ページなど、今まで以上に盛りだくさんの内容です。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！

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

脳トレ タイム	① 5日(土) 10:00-11:00	3階 機能訓練室 筆記用具 スリッパ	各 30名
	② 8日(火) 14:00-15:00		
おりがみ サロン	24日(木) 10:00-11:00 「お雛様」を折ります 【ハイブリッド講座】	3階 機能訓練室 おりがみ スリッパ	30名
フィットネス	① 15日(火) 14:00-15:00	3階 機能訓練室 タオル・飲み物 上履き	各 30名
	② 18日(金) 10:00-11:00		
トリム体操	① 3日(木) 10:00-11:00 【ハイブリッド講座】	3階 機能訓練室 タオル・飲み物 上履き	各 30名
	② 25日(金) 14:00-15:00		
音楽広場	16日(水) 13:30-15:00	3階 機能訓練室 歌集 スリッパ	30名

1月25日(火) 9:00~より講座申込受付開始

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。