



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
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> 次号発行予定 4月25日(月) </div>				トリム体操① ハイブリッド (10:00-11:00)	
4	5	6	7	8	9
体力向上 教室① (10:00-11:00) 歌声教室 (13:30-14:30) (15:00-16:00)	スロー エアロ① ハイブリッド (10:00-11:00)			音楽広場 (13:30-15:00)	
11	12	13	14	15	16
脳トレ タイム① (10:00-11:00)	トリム体操② ハイブリッド (14:00-15:00)	ちょこっと 筋トレ① ハイブリッド (10:00-11:00)		スロー エアロ② ハイブリッド (14:00-15:00)	
18	19	20	21	22	23
LINE講座 (13:30-15:00)	脳トレ タイム② (14:00-15:00)			おりがみ サロン ハイブリッド (14:00-15:00)	
25	26	27	28	29	30
ちょこっと 筋トレ② ハイブリッド (14:00-15:00)	体力向上 教室② (14:00-15:00)		ぬり絵サロン (14:00-15:00)	~休館日~	トリム体操③ ハイブリッド (14:00-15:00)

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 4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20名**

ちよこつと筋トレ

ハイブリッド講座

①4月13日(水)10:00～11:00

②4月25日(月)14:00～15:00

どちらか一日をお選びください。

場 所:3階 機能訓練室

持ち物:上履き・飲み物・タオル

体力にちょっと自信がない方でもムリなく続けられる筋トレを紹介します。
健康運動指導士がフレイル予防の講話を入れながら行います。



**事前申込
定員15名**

ぬり絵サロン



4月28日(木)14:00～15:00

場所:3階 機能訓練室 持ち物:スリッパ

色鉛筆はセンターで用意いたします

心を落ち着かせる作用があると言われている「ぬり絵」気軽に楽しく始めませんか？
初回のお題は「柴犬」と「子どもたち」です。ご参加お待ちしております。

3月25日(金)9:00～より講座申込受付開始

令和4年3月25日より、講座申込についてのルールが変更となります！

2階受付窓口、お電話での

1回のお申込みにつき、お1人様3講座まで

とさせていただきます。多くの方がセンター講座にご参加いただけるよう、ご理解ご協力の程よろしくお願いたします。

事前申込
定員各20名

体力向上教室

4月 4日(月)10:00～11:00

4月26日(火)14:00～15:00

どちらか一日をお選びください。

場 所:3階 機能訓練室

持ち物:上履き・飲み物・タオル

講 師:ミズノスポーツサービス 健康運動指導士



事前申込
定員15名

LINEを使おう入門編

4月18日(月)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



3月と同様の内容です。LINEの基本を学びます。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

申込
必要

脳トレ タイム	① 11日(月) 10:00-11:00	3階 機能訓練室 筆記用具 スリッパ	各 20名
	② 19日(火) 14:00-15:00		
おりがみ サロン ハイブリッド講座	22日(金) 14:00-15:00 「かぶとの箸袋」を折ります	3階 機能訓練室 おりがみ・のり スリッパ	20名
トリム体操 ハイブリッド講座	① 1日(金)10:00-11:00	3階 機能訓練室 タオル・飲み物 上履き	各 20名
	②12日(火)14:00-15:00		
	③30日(土)14:00-15:00		
スローエアロ ビック ハイブリッド講座	① 5日(火)10:00-11:00	3階 機能訓練室 タオル・飲み物 上履き	各 20名
	②15日(金) 14:00-15:00		
歌声教室	4日(月)①13:30-14:30 ②15:00-16:00	3階 機能訓練室 歌集 スリッパ	各 20名
音楽広場	8日(金) 13:30-15:00	3階 機能訓練室 歌集 スリッパ	20名

3月25日(金) 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。