



# 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 (14:00-15:00)		
7	8	9	10	11	12
歌声教室 (13:30-14:30) (15:00-16:00)	スローエアロ ハイブリッド (10:00-11:00) LINE講座 (13:30-15:00)	AIを使った 歩き方講座 (10:00-11:30)	世代間交流 事業 家族にこここ 大作戦 (10:00-10:45)	トリム体操 ハイブリッド (10:00-11:00)	
14	15	16	17	18	19
脳トレタイム (10:00-11:00)	体力向上 教室 (14:00-15:00)	音楽広場 (13:30-15:00) 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)		スローエアロ ハイブリッド (10:00-11:00)
21 ~休館日~	22	23	24	25	26
	脳トレタイム (14:00-15:00)		トリム体操 (10:00-11:00)	おりがみ サロン ハイブリッド (14:00-15:00)	
28	29	30	31		
	エンディング ノート (14:00-15:00)			<b>次号発行予定 3月25日(金)</b>	

## 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](mailto: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。



事前申込  
定員20名

## 体力向上教室

3月15日(火)14:00～15:00

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



膝・腰回りの筋肉をしっかりと鍛え、転倒しにくい身体づくりを目指します。  
運動器や認知機能向上のために関節運動やデュアルタスクを取り入れたプログラムも行います。

事前申込  
定員  
各20名

## スローエアロビック

【ハイブリッド型講座】

3月8日(火)・3月19日(土)

10:00～11:00 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:目黒区エアロビック連盟講師

2月25日(金)9:00～より講座申込受付開始

3月1日～申込 定員各7名

# 初心者向けパソコン講座 エクセル基礎【2日間コース】

3月16日(水)・17日(木)

【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)

事前申込  
定員  
15名

## LINEを使おう

## 入門編

3月8日(火)

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



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。

目黒区高齢者センター 03-5721-2291

申込  
必要

お願い  
講座を受講の際は必ず利用証をご提示ください

定員  
15名

～世代間交流事業～ 家族ニコニコ大作戦

3月10日(木)10:00～10:45

場所:3階 機能訓練室 持ち物:スリッパ

田道小学校1年生との交流事業です。  
子どもたちが授業で作成したカルタを楽しみましょう。



脳トレ タイム	① 14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 22日(火) 14:00-15:00		
おりがみ サロン	25日(金) 14:00-15:00 「さくら」を折ります 【ハイブリッド講座】	3階 機能訓練室 おりがみ・のり スリッパ	20名
トリム体操	① 3日(木)14:00-15:00	3階 機能訓練室 タオル・飲み物 上履き	各 20名
	②11日(金)10:00-11:00 【ハイブリッド講座】		
	③24日(木)10:00-11:00		
歌声教室	7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	16日(水) 13:30-15:00	3階 機能訓練室 歌集 スリッパ	20名
エンディング ノートの 書き方講座	29日(火) 14:00-15:00	3階 機能訓練室 筆記用具 スリッパ	20名

2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。