



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	6
トリム体操① (14:00-15:00)	AIを使った 歩き方講座 (10:00-11:30)	体力向上 教室① (10:00-11:00)	世界遺産 (10:00-11:00)	スローエアロ① (10:00-11:00) リフレッシュ ヨガ① (14:00-15:00)	
8	9	10	11	12	13
歌声教室 (13:30-14:30) (15:00-16:00)			～休館日～	ロコモ・転倒 予防塾① (10:00-11:00) 音楽広場① (13:30-15:00)	ぬり絵サロン 【2階 第3集会室】 (10:00-11:30) 脳トレタイム① (14:00-15:00)
15	16	17	18	19	20
脳トレタイム② (10:00-11:00) スマホカメラ講座 (14:00-15:30)		ちょこっと 筋トレ (10:00-11:00)	音楽広場② (13:30-15:00)	トリム体操② (14:00-15:00)	おりがみ サロン (14:00-15:00)
22	23	24	25	26	27
スマートフォン 活用講座 (10:00-11:30) (13:30-15:00)	スマートフォン 活用講座 (10:00-11:30) (13:30-15:00)	ロコモ・転倒 予防塾② (10:00-11:00)			シニアスマホ 教室 (13:30-15:00)
29	30	31	次号発行予定 8月25日(木) 8月23日(火)より高齢者センター内掲示板、 ホームページでご覧いただけます		
リフレッシュ ヨガ② (14:00-15:00)	ダーツ講座 【2階 第1集会室】 (10:00-11:00) スローエアロ② (10:00-11:00) 文化財講座 (14:00-15:30)	体力向上 教室② (10:00-11:00)			

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

ホームページの
2次元コードはこちら



でんどうタイムズ 8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。



8/1～申込
定員30名

目黒区の

指定文化財講座

8月30日(火)14:00～15:30

場 所:3階 機能訓練室

講 師:目黒区生涯学習課職員

持ち物:筆記用具、スリッパ



目黒区には建築物、彫刻（仏像）、歴史資料、絵画などのさまざまな文化財があります。今回はそれらのうちから特徴的なものを取り上げ解説を行います。

8/1～申込
定員各15名

スマートフォン活用講座 2日間コース

8月22日(月)、23日(火)

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

検索の仕方などスマートフォンの初歩的な使い方、SNSや情報アプリなど生活に役立つアプリの活用法を学びます。



7月25日(月)9:00～より講座申込受付開始

=====お願い=====

毎月25日(日・祝の場合は翌営業日)講座申込日当日の受付ルールについて
混雑時、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。4講座以上お申込みを希望される場合は再度並び直し、おかけ直しく下さい。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いたします。講座受講の際は利用証をご提示ください。

7/25～申込 定員10名

シニアスマホ教室

8月27日(土)

13:30～15:00



場 所:2階 第1集会室

持ち物:ご自身のスマートフォン

生活に役立つ! シニアのためのスマートフォン講座です。

7/25～申込 定員15名

初心者向け

スマホカメラ講座

8月15日(月)

14:00～15:30

場所:3階 機能訓練室

持ち物:スマートフォン・スリッパ

スマホカメラの基本的操作や撮影のコツを学びましょう!



**7/25～申込
定員30名**

もっとZoomでふれあい! 世界遺産 【ハイブリッド講座】

8月4日(木)10:00～11:00

場 所:3階 機能訓練室 持ち物:スリッパ・筆記用具

講 師:世界遺産アカデミー認定講師 森 卓爾 氏

※講師は来館しません。オンライン配信されるものをスクリーンを通してご覧いただきます

【第2回テーマ】世界遺産の基礎知識(無形文化遺産と世界の記憶)、日本の世界遺産(北海道・北東北の縄文遺跡群)、海外の世界遺産(カナヤマ国立公園(ヴェネズエラ))



**7/25～申込
定員10名**

健康ダーツ体験会

8月30日(火) 10:00～11:00

場 所:2階 第1集会室

持ち物:タオル、飲み物



認知症予防にもつながるダーツを楽しむ講座です。投げ方やルールも説明するので、運動が苦手な方や初心者でも大歓迎です!

目黒区高齢者センター 03-5721-2291

開催場所は、**3階機能訓練室**です

7月25日(月)9：00～
申込受付開始

脳トレ タイム	① 13日(土) 14:00-15:00	筆記用具 スリッパ	各 30名
	② 15日(月) 10:00-11:00		
おりがみサロン ハイブリッド講座	20日(土) 14:00-15:00 「 パンジー 」を折ります	おりがみ スリッパ	20名
ぬり絵サロン 【場所:第3集会室】	13日(土) 10:00-11:30 お題「夏の甲子園」、 「金魚」	色鉛筆	15名
トリム体操 ハイブリッド講座	① 1日(月)14:00-15:00	タオル・飲み物 上履き	各 30名
	②19日(金)14:00-15:00		
スローエアロビック ハイブリッド講座	① 5日(金)10:00-11:00	タオル・飲み物 上履き	30名
	②30日(火)10:00-11:00		
ちょこっと筋トレ ハイブリッド講座	17日(水)10:00-11:00	長めのタオル、 飲み物、上履き	30名
リフレッシュヨガ ハイブリッド講座	① 5日(金)14:00-15:00	長めのタオル 飲み物・上履き	各 20名
	②29日(月)14:00-15:00		
体力向上教室	① 3日(水)10:00-11:00	タオル・飲み物 上履き	各 30名
	②31日(水)10:00-11:00		
ロコモ・ 転倒予防塾	①12日(金)10:00-11:00	タオル・飲み物 上履き	各 30名
	②24日(水)10:00-11:00		
AIを使った 歩き方講座	8月2日(火)10:00-11:30 9月6日(火)10:00-11:30	タオル・飲み物 上履き	20名 両日参加 できる方
歌声教室	8日(月)①13:30-14:30 ②15:00-16:00	歌集(厚いもの) スリッパ	各 30名
音楽広場	①12日(金) 13:30-15:00	歌集 スリッパ	各 30名
	②18日(木) 13:30-15:00		

＊8月開催分より「歌声教室」「音楽広場」両講座で歌詞をピアノ横スクリーンに
投影することにいたしました。