



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
		ちよこつと筋トレ① (14:00-15:00)			トリム体操① (10:00-11:00)
6	7	8	9	10	11
歌声教室 (13:30-14:30) (15:00-16:00)		おりがみサロン (14:00-15:00)	脳トレタイム① (14:00-15:00)	音楽広場① (13:30-15:00)	ロコモ・転倒予防塾① (14:00-15:00)
13	14	15	16	17	18
脳トレタイム② (10:00-11:00) ぬり絵サロン (13:30-15:00)	体力向上教室① (10:00-11:00)		音楽広場② (13:30-15:00)	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)
20	21	22	23	24	25
ちよこつと筋トレ② (10:00-11:00) スローエアロ① (14:00-15:00) 初心者向けパソコン講習会 (下目黒住区センター)	ロコモ・転倒予防塾② (10:00-11:00) 初心者向けパソコン講習会 (下目黒住区センター)	リフレッシュヨガ① (14:00-15:00) 初心者向けパソコン講習会 (下目黒住区センター)			
27	28	29	30	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>次号発行予定 6月25日(土)</p> <p>6月23日(木)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</p> </div>	
リフレッシュヨガ② (14:00-15:00)	スローエアロ② (10:00-11:00) 体力向上教室② (14:00-15:00)		トリム体操② (14:00-15:00)		

目黒区 高齢者センター

ホームページの
2次元コードはこちら



〒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 6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。



6/1~申込
定員各15名

スマートフォン活用講座 2日間コース



6月17日(金)、18日(土)

午前コース：10:00～11:30 どちらかのコースを
午後コース：13:30～15:00 お選びください。

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。

6/1~申込
定員各7名

初心者向けパソコン講座 3日間プログラム

6月20日(月)～22日(水)

午前コース：10:00～12:00 どちらかの
午後コース：13:30～15:30 コースをお選び
ください。



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
持ち物:テキスト代600円・USBメモリ(当日販売あり600円)

キーボード操作、文字入力を学び簡単な文章を作成する初心者向けの講座です。

5月25日(水) 9:00~より講座申込受付開始

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。4講座以上お申込みを希望される場合は再度並び直し、おかけ直してください。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。

**事前申込
定員各20名**

リフレッシュヨガ

ハイブリッド講座

①6月22日(水)14:00～15:00

どちらか一日を
お選びください。

②6月27日(月)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(長めのもの)

ヨガマットはセンターで用意しています。

ご自身の物をお使いになりたい方はお持ちください

中村講師のリフレッシュヨガ再開いたします。気軽に参加できる、椅子とマットを使ったヨガ講座です。ご参加お待ちしております。



**事前申込
定員各30名**

ロコモ・転倒予防塾

①6月11日(土)14:00～15:00

どちらか一日を
お選びください。

②6月21日(火)10:00～11:00

場所:3階 機能訓練室 持ち物:上履き、飲み物、タオル

健康運動指導士が講義を取り入れながら転倒予防、認知症予防につながるトレーニングを行います。

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

開催場所は、**3階機能訓練室**です

脳トレ タイム	① 9日(木) 14:00-15:00	筆記用具 スリッパ	各 30名
	② 13日(月) 10:00-11:00		
おりがみサロン ハイブリッド講座	8日(水) 14:00-15:00 「ボート」を折ります	おりがみ スリッパ	20名
ぬり絵サロン 開始時間が変更になりました	13日(月) 13:30-15:00 お題「梅雨の通学路」、 「あじさい柄のうちわ」	スリッパ	15名
トリム体操 ハイブリッド講座	① 4日(土)10:00-11:00	タオル・飲み物 上履き	各 30名
	②30日(木)14:00-15:00		
スローエアロビック ハイブリッド講座	①20日(月)14:00-15:00	タオル・飲み物 上履き	各 30名
	②28日(火)10:00-11:00		
ちょこっと筋トレ ハイブリッド講座	① 1日(水)14:00-15:00	長めのタオル 飲み物 上履き	各 30名
	②20日(月)10:00-11:00		
体力向上 教室	①14日(火)10:00-11:00	タオル・飲み物 上履き	各 30名
	②28日(火)14:00-15:00		
歌声教室	6日(月)①13:30-14:30 ②15:00-16:00	歌集 スリッパ	各 30名
音楽広場	①10日(金) 13:30-15:00	歌集 スリッパ	各 30名
	②16日(木) 13:30-15:00		

5月25日(水) 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。