

でんどうタイムズ 5月号

高齢者センターを利用する場合は、利用登録をお願いしています。

・初めてのご来館時には、緊急連絡先と住所・氏名・年齢が確認できる身分証(保険証・運転免許証)をお持ちください。すぐに利用証を発行します。

・サービスをご利用の際には、必ず利用証を2階受付窓口にご提示ください。



5月2日～
【先着申込】
定員50名

行ってみたいな世界遺産 「5月のテーマは日本」

5月10日(金)

14:00～15:15

場 所:3階 機能訓練室
持ち物:筆記用具・スリッパ
講 師:世界遺産アカデミー
認定講師
森 卓爾氏



4月25日～
【先着申込】
定員50名

厚生中央病院健康講座 「抗がん剤治療とすごすために」

5月20日(月)

14:00～15:00

場 所:3階 機能訓練室
持ち物:筆記用具・スリッパ
講 師:がん化学療法
看護認定看護師
山本 幸美氏



4月25日～
【先着申込】
定員各45名

トリム体操(全2回) ハイブリッド講座

5月15日(水)・27日(月)

①10:00～11:00

②14:00～15:00

場 所:3階 機能訓練室
持ち物:タオル・飲み物・上履き
講師:目黒区トリム体操連盟指導者連絡会

いずれかの時間帯に
両日参加できます!

下記に掲載の講座は抽選申込制です！

抽選申込期間	5月2日(木)～5月10日(金) 日・祝を除く 9:00～17:00
当選連絡	5月11日(土)～5月14日(火)

参加のご連絡について：参加が確定した方へ当選連絡期間に電話連絡をいたします。連絡がない場合にはご参加いただけません。また、当選連絡期間にご連絡が取れない場合は、次の方を繰り上げ当選とさせていただきます。ご了承ください。

【抽選】 定員：10名

初心者向けスマホカメラ講座
Googleレンズ機能を使ってみよう！

5月24日(金)
14:00～15:00

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

※iPhoneの方は事前にアプリをインストールする必要があります。詳しくは職員にお尋ねください。



【抽選】 定員：各10名

LINEを使おう
入門編



5月17日(金)

①10:00～11:30
②13:30～15:00

いずれか1回

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

トーク、スタンプや写真の送り方、その保存方法など基本を学ぶ講座です。

【抽選】 定員：各10名

シニアスマホ教室～乗換案内アプリの使い方～

5月18日(土)
①10:00～11:30
②13:30～15:00
いずれか1回

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



電車やバスの乗り換え案内サイトの使い方をレクチャーします。

事業名	日時	持ち物	定員
脳トレタイム ①・②いずれか1回	①16日(木)10:00-11:00	筆記用具 スリッパ	各 40名 【先着】
	②21日(火)14:00-15:00		
おりがみサロン ハイブリッド講座	9日(木) 14:00-15:00 「くじら」を折ります	おりがみ・スリッパ	25名 【先着】
切り紙 ハイブリッド講座	29日(水)14:00-15:00 	おりがみ・筆記用具 スリッパ・クリアファイル	25名 【先着】
スローエアロビック ハイブリッド講座 ①・②いずれか1回	①13日(月)10:00-11:00	タオル・飲み物 上履き 	各 40名 【先着】
	②20日(月)10:00-11:00		
ちょこっと筋トレ ハイブリッド講座 ①・②いずれか1回	① 1日(水)10:00-11:00	長めのタオル 飲み物・上履き	各 35名 【先着】
	②29日(水)10:00-11:00		
リフレッシュヨガ ハイブリッド講座 ①・②いずれか1回	① 8日(水)14:00-15:00	長めのタオル 飲み物・上履き	各 25名 【先着】
	②22日(水)14:00-15:00		
体力向上教室 ①・②いずれか1回	①14日(火)14:00-15:00	タオル・飲み物 上履き	各 40名 【先着】
	②28日(火)14:00-15:00		
健康グッズ体験会 場所:第3集会室 ①・②いずれか1回	①11日(土)14:00-15:00	タオル・飲み物	各 10名 【先着】
	②16日(木)14:00-15:00		
歌声教室 ①・②いずれか1回	13日(月)①13:30-14:30 ②15:00-16:00	歌集(任意) スリッパ	各 45名 【先着】
音楽広場 ①・②いずれか1回 	① 7日(火)13:30-15:00	歌集(任意) スリッパ	各 45名 【先着】
	②25日(土)13:30-15:00		

通信

自宅でできる川柳
(通信講座)課題「春」
締切5月7日(火)偶数月で開催中
詳細は窓口または
電話にて

なし



講習会 予定表

【先着申込】の講習会は毎月25日(日・祝の場合は翌営業日)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。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 会/交	3	4
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 次号発行日 5月25日(土) 5月23日(木)より配布、及びホームページでご覧いただけます。LINE公式アカウントでも配信しています。 </div>		ちよこっと 筋トレ① 10:00-11:00		~休館日~	~休館日~
6	7	8	9 会/交	10	11
~休館日~	音楽広場① 13:30-15:00	リフレッシュ ヨガ① 14:00-15:00	おりがみ サロン 14:00-15:00	世界遺産 14:00-15:15	健康グッズ 体験会① 14:00-15:00
13 会/交	14	15	16 会/交	17	18
スローエアロ① 10:00-11:00 歌声教室①② 13:30-14:30 15:00-16:00	体力向上① 14:00-15:00	トリム体操①② 10:00-11:00 14:00-15:00	脳トレタイム① 10:00-11:00 健康グッズ 体験会② 14:00-15:00	LINE講座①② 10:00-11:30 13:30-15:00	シニアスマホ ①② 10:00-11:30 13:30-15:00
20 会/交	21	22	23 会/交	24	25
スローエアロ② 10:00-11:00 厚生中央病院 健康講座 14:00-15:00	脳トレタイム② 14:00-15:00	リフレッシュ ヨガ② 14:00-15:00		スマホカメラ 14:00-15:00	音楽広場② 13:30-15:00
27 会/交	28	29	30 会/交	31	
トリム体操①② 10:00-11:00 14:00-15:00	体力向上② 14:00-15:00	ちよこっと 筋トレ② 10:00-11:00 切り紙 14:00-15:00	4月より地域交流サロン開催中! 毎週月・木 10:00-16:00 ※ 会/交 : 会食・地域交流サロン		

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

F A X :03-5721-2293

メールアドレス

meguro-kouhuku@foryou.or.jp

ホームページ

<https://www.foryou.or.jp/corp2/megurokouhuku/>

(施設指定管理者 社会福祉法人 奉優会)



HOUYUKAI
ホームページ



LINE
友だち追加はこちらから

