

でんどうタイムズ 10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、必ず利用証を受付窓口にご提示ください。



【大広間の利用中止】

目黒区民まつりのため

10月11日(土)

【カラオケの利用中止】

大広間舞台照明保守点検のため

10月21日(火)

【抽選】定員各15名

抽選申込期間:~10月10日 当選連絡期間:10月11日(土)~

自分を素敵にイメージアップ

『魅せ色レッスン自分発見講座』

10月23日(木)

①10:00~12:00②13:30~15:30

①・②いずれかの時間帯

パーソナル
カラーカラー
理論ルージュ
メイク

色で変わる、自分の見え方、魅せ方

場 所:3階 機能訓練室

持ち物:卓上鏡、口紅、チーク、筆記用具、スリッパ

【先着】定員55名

先着申込:9月25日~

厚生中央病院健康講座(ハイブリッド講座)

『免疫力を高めよう! ~冬に向けての感染症予防~』

10月28日(火)

14:00~15:00



場 所:3階 機能訓練室

講 師:感染管理認定看護師 佐々木圭子氏

持ち物:筆記用具・スリッパ

【抽選】各回定員7名

抽選申込期間:10月10日~10月20日 当選連絡期間:10月21日~

『足型測定会~自分の足の事知ってみませんか~』

10月31日(金)

①13:00~14:00②14:00~15:00③15:00~16:00

①~③いずれかの時間帯

場 所:3階 機能訓練室

裸足で測定します。
脱ぎ履きしやすい
靴下でお越しくだ
さい。

【申込不要】定員70名

当日、直接会場へお越しください

目黒日本大学中学校・高等学校吹奏楽部

『めぐにちAUTUMNコンサート』

11月8日(土)

開場13:45 / 開演14:00

(終演は15:00頃を予定しています) 場 所:3階 機能訓練室 持ち物:スリッパ



下記に掲載の講座は**抽選申込制**です！

【当選連絡】当選者のみ電話にてご連絡いたします。なお、当選連絡期間内に連絡が取れない場合は、当選が無効となり、他の方を繰り上げ当選とさせていただきます。あらかじめご了承ください。

抽選申込期間	10月2日(木)～10月7日(火) 日・祝を除く 9:00～17:00
当選連絡期間	10月9日(木)～10月11日(土)

スマートフォン講座ご参加の方は、ご自身のスマートフォンとスリッパ等をご持参ください。

事業名・場所	日時		定員	講座内容
スマホ講座 知って得するスマホ機能 ①・②いずれか1回 場所:3階 機能訓練室	①	10:00-11:30	各15名 【抽選】	毎日のスマホライフが快適になるかも！ ・コピー＆ペースト ・単語登録 ・スクショ ・緊急SOS機能 ・QRコード読みとり
… 10月16日(木)	②	13:30-15:00		
シニア向け パソコン基礎講座(全2回) ～エクセルで家計簿作成～ ①・②いずれかの時間帯 場所:下目黒住区センター4階 シルバー人材センター パソコン教室	①	10:00-12:00	2日間 コース 各7名 【抽選】	持ち物: テキスト代 500円 USBメモリ(当日販売あり600円) 表計算ソフト「エクセル」を使って家計簿を作成します。またエクセルの基本機能についても紹介します ※いずれかの時間帯に2日間ご参加いただける方、マウス操作及び文字入力ができる方が対象です
… 10月21日(火) 10月22日(水)	②	13:30-15:30		
スマホ講座 スマホで広がる料理の世界 場所:3階 機能訓練室 		10月22日(水)	10:00-11:30	15名 【抽選】 ・スマホでレシピを探す ・アプリを使って料理の幅を広げる ・実生活に活かせるスキルとして楽しみながら学ぶ ・作った料理の栄養価を知る
スマホ講座 PayPay入門 キャッシュレス決済 場所:3階 機能訓練室		10月27日(月)	14:00-15:00	10名 程度 【抽選】 キャッシュレス決済とは おサイフを持ち歩かなくても、スマホひとつで簡単・スマートにお支払いができる機能 PayPayアプリの使い方を学びます
スマホ講座 Googleレンズ機能を使ってみよう！ 場所:3階 機能訓練室		10月28日(火)	10:00-11:15	10名 【抽選】 Googleレンズ検索機能を用いて、テキスト内の写真や文字からの検索を行います ※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
スマホ講座 LINEを使いこなそう！ ①・②いずれか1回 場所:3階 機能訓練室	①	10:00-11:30	各15名 【抽選】	・文字・スタンプを送る ・写真を送る ・送られてきた写真を保存する ・LINEのトーク内にアルバムを作る等々
… 10月29日(水)	②	13:30-15:00		
スマホ講座 シニアスマホ教室 ～地図アプリを使ってみよう～ ①・②いずれか1回 場所:3階 機能訓練室	①	10:00-11:30	各15名 【抽選】	・ルート案内について ・マークの意味 ・ストリートビュー
… 10月30日(木)	②	13:30-15:00		

下記の講座は先着申込制です！

9月25日(木)9:00～ 申込受付開始

開催場所:3階機能訓練室

	事業名	日時			定員	持ち物	
健康増進	コンディショニングヨガ ハイブリッド講座 ①・②いずれか1回	①	10月1日(水)	10:00-11:00	各25名 【先着】	マットを貸出します 大きめのタオル 飲み物	
	②	10月25日(土)	14:00-15:00				
	トリム体操(全2回) ハイブリッド講座 ①・②いずれか それぞれ2日間参加できる方	①	10月6日(月)	10:00-11:00	各45名 【先着】	タオル 飲み物 室内用運動靴	
	②	10月14日(火)	14:00-15:00				
	体力向上教室 ハイブリッド講座 ①・②いずれか1回	①	10月7日(火)	10:00-11:00	各40名 【先着】	飲み物 室内用運動靴	
	②	10月21日(火)	14:00-15:00				
	ステップアップトリム体操 ※しっかりトリム体操より、さらに 体を動かしたい方へ (立った姿勢とマット運動中心)		10月8日(水)	14:00-15:15	20名 【先着】	マットを貸出します 大きめのタオル 飲み物 室内用運動靴	
	しっかりトリム体操 ハイブリッド講座 ①・②いずれか1回 ※有酸素運動を取り入れています	①	10月10日(金)	10:00-11:00	各35名 【先着】	タオル 飲み物 室内用運動靴	
	②	10月18日(土)					
趣味・教養	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	①	10月17日(金)	10:00-11:00	各40名 【先着】	タオル 飲み物 室内用運動靴	
	②	10月24日(金)					
	健康ダーツ体験会 ①・②いずれか1回 場所:第3集会室	①	10月18日(土)	10:00-11:00	各10名 【先着】	タオル 飲み物	
	②	10月23日(木)	14:00-15:00				
	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	10月20日(月)	14:00-15:00	各35名 【先着】	長めのタオル 飲み物 室内用運動靴	
	②	10月27日(月)	10:00-11:00				
	懐メロ元気体操		10月20日(月)	10:00-11:00	45名 【先着】	タオル 飲み物 室内用運動靴	
	食と栄養のお話 場所:大広間		10月6日(月), 10月9日(木) 12:15-12:35 テーマ「フレイル予防と食生活」			申込不要 当日直接会場へ	なし
	脳トレタイム ①・②いずれか1回	①	10月9日(木)	10:00-11:00	各40名 【先着】	筆記用具 スリッパ	
②	10月18日(土)	14:00-15:00					
趣味・教養	田道シネマ 場所:第2・3集会室		10月9日(木)	14:00-15:35	35名 【先着】 申込不要 当日直接会場へ	なし	
		上映作品「モロッコ」(1930年)					
	おりがみサロン ハイブリッド講座 「折羽鶴」を折ります		10月24日(金)	14:00-15:00	25名 【先着】	おりがみ スリッパ	
	Lレコードと動画で巡る 世界の旅 場所:第1・2集会室		10月30日(木)	14:00-15:00	25名 【先着】	なし	
	音楽広場 ①・②いずれか1回	①	10月1日(水)	13:30-15:00	各55名 【先着】	歌集(任意) スリッパ	
	②	10月31日(金)	10:00-11:30				
	歌声教室 ①・②いずれか1回	①	10月7日(火)	13:30-14:30	各50名 【先着】	歌集(任意) スリッパ	
②	15:00-16:00						



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	3	4
次号発行日 10月25日(土) 10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。		Androidスマホ ①10:00-12:00 ②13:30-15:30 コンディショニング ヨガ① 10:00-11:00 音楽広場① 13:30-15:00	Androidスマホ ③10:00-12:00 ④13:30-15:30 パン 販売日	タブレット講座 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00 手話でおしゃべり① 13:30-15:00	地域交流サロン 開催中! 毎週月・木 10:00-16:00 お気軽にご参加ください 会/交 : 開催日
		6	7	8	9
トリム体操 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00 食と栄養のお話 12:15-12:35	体力向上① 10:00-11:00 歌声教室 ①13:30-14:30 ②15:00-16:00	ステップアップ トリム体操 14:00-15:15	脳トレタイム① 10:00-11:00 食と栄養のお話 12:15-12:35 田道シネマ 14:00-15:35	タブレット講座 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00 しっかりトリム① 10:00-11:00	
13	14	15	16	17	18
休館日	トリム体操 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00		知って得する スマホ機能 ①10:00-11:30 ②13:30-15:00 パン 販売日	タブレット講座 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00 スローエアロ① 10:00-11:00 手話でおしゃべり② 13:30-15:00	健康ダーツ① 10:00-11:00 しっかりトリム② 10:00-11:00 脳トレタイム② 14:00-15:00
20	21	22	23	24	25
懐メロ元気体操 10:00-11:00 ちょこっと筋トレ① 14:00-15:00	体力向上② 14:00-15:00 パソコン講座(全2回) (下目黒住区センター) ①10:00-12:00 ②13:30-15:30	スマホで広がる 料理の世界 10:00-11:30	魅せ色レッスン ①10:00-12:00 ②13:30-15:30 健康ダーツ② 14:00-15:00	タブレット講座 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00 スローエアロ② 10:00-11:00 おりがみサロン 14:00-15:00	コンディショニング ヨガ② 14:00-15:00
27	28	29	30	31	
ちょこっと筋トレ② 10:00-11:00 PayPay入門 14:00-15:00	Googleレンズ機能 を使ってみよう! 10:00-11:15 厚生中央病院 健康講座 14:00-15:00	LINEを 使いこなそう! ①10:00-11:30 ②13:30-15:00	シニアスマホ ①10:00-11:30 ②13:30-15:00 LPレコードと動画で 巡る世界の旅 14:00-15:00	音楽広場② 10:00-11:30 足型測定会 13:00-16:00	かみよん工房 パン販売日 10月9日・23日 ※毎月第2・4木曜に 販売予定

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

<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



友だち追加はこちらから



目黒区高齢者センター 田道ふれあい館 2F



講師の都合や天災等により事業が中止になる場合がございます。予めご了承ください。