

でんどうタイムズ 11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。



【ヘルストロン・マッサージ器・給茶機利用中止】

エアコン工事のため

12月1日(月)

【先着】定員35名

先着申込:10月25日～

『椅子ヨガ』(ハイブリッド講座)

11月5日(水)

10:00～11:00

椅子に座ってやるヨガです。
マットは使いません。



場 所:3階 機能訓練室

持ち物:タオル・飲み物・室内用運動靴

【先着】定員55名

先着申込:11月4日～

厚生中央病院健康講座(ハイブリッド講座)

『足の爪やたこ・魚の目のトラブルを解決したい！』

～足の豆知識を知ろう～』

11月18日(火)

14:00～15:00



場 所:3階 機能訓練室

講 師:糖尿病看護認定看護師 大久保直樹氏

持ち物:筆記用具・スリッパ

【抽選】定員各30名

抽選申込期間:～11月10日 当選連絡期間:11月11日(火)～

美容講座

『ちょっとお洒落にリフレッシュ』

11月28日(金)

①10:30～12:00②14:00～15:30

①・②いずれかの時間帯

スキンケアとメイクを通して
「化粧のちから」を楽しみ、
交流を深めます。



対 象:65歳以上の区内在住者

場 所:3階 機能訓練室

持ち物:筆記用具・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	11月1日(土)～11月7日(金) 日・祝を除く 9:00～17:00
当選連絡期間	11月8日(土)～11月11日(火)

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 Googleレンズ機能を使ってみよう！ 場所:3階 機能訓練室	11月12日(水)	14:00-15:15	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 スマホで広がる料理の世界 場所:3階 機能訓練室	11月18日(火)	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	11月19日(水)	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 スマホ初心者向け！基本設定マスター講座 ①・②いずれか1回 場所:3階 機能訓練室	① … ② 11月20日(木)	10:00-11:30 …………… 13:30-15:00	各15名【抽選】	画面がすぐに暗くなる・文字が小さい・画面が暗い等々困っていませんか？ スマホを自分好みにカスタマイズ！！
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 … ② 11月25日(火)	10:00-11:30 …………… 13:30-15:00	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
スマホ講座 はじめてのZOOM講座 オンライン参加ツール 場所:3階 機能訓練室	11月27日(木)	14:00-15:00	10名程度【抽選】	ZOOMの使い方を覚えて高齢者センターのオンライン事業に参加しよう！
スマホ講座 スマホ初心者向け！写真整理とアルバム作成講座 ①・②いずれか1回 場所:3階 機能訓練室	① … ② 11月29日(土)	10:00-11:30 …………… 13:30-15:00	各15名【抽選】	カメラは写真を撮るだけじゃない！ 使い方いろいろ！ アルバムを作って写真を整理する方法を学びます。

目黒区高齢者センター

秋冬コンサートのご案内

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』

曲名: 鳳蝶、川の流れのように、時の流れに身をまかせ 他

11月8日(土)

開場13:45

開演14:00

(終演15:00頃予定)

桜東京パイロットクラブ共催

『午後のひとときコンサート』

出演:

ヴァイオリン 中島恵子

ピアノ 秋山聖子

歌 吹田克也

曲名:

エルガー 「愛の挨拶」

ドボルザーク 「ユモレスク」

マスネー 「タイスの瞑想曲」

ドビュッシー 「月の光」 他

12月1日(月)

開場13:45

開演14:00

(終演15:00頃予定)

加橋章と目黒パラダイスキング

『ポップスコンサート』

12月6日(土)

開場13:15

開演13:30

(終演15:00頃予定)

対象

60歳以上の区内在住者

開催概要(共通)

定員: 70名(会場先着順)

申込: 不要

会場: 3階 機能訓練室

持物: スリッパ

下記の講座は先着申込制です！

10月25日(土)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	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	11月1日(土) 10:00-11:00	各35名 【先着】	タオル 飲み物 室内用運動靴
	②	11月11日(火) 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	11月5日(水) 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	11月17日(月) 10:00-11:00			
	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	11月6日(木) 10:00-11:00	各45名 【先着】	タオル 飲み物 室内用運動靴
	②	11月22日(土) 14:00-15:00			
	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	11月7日(金) 10:00-11:00	各40名 【先着】	タオル 飲み物 室内用運動靴
	②	11月10日(月) 10:00-11:00			
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	11月8日(土) 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	11月26日(水) 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	11月10日(月) 14:00-15:00	各40名 【先着】	飲み物 室内用運動靴	
②	11月26日(水) 10:00-11:00				
健康ダーツ体験会 ①・②いずれか1回 場所:第1または第3集会室	①	11月12日(水) 10:00-11:00	各10名 【先着】	タオル 飲み物	
②	11月22日(土) 10:00-11:00				
	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)		11月13日(木) 10:00-11:15	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
趣味・教養	田道シネマ 場所:第2・3集会室		11月1日(土) 14:00-15:30	35名 【先着】 申込不要 当日直接 会場へ	なし
		上映作品「風の中の牝鷄」(1948年)			
	食と栄養のお話 場所:大広間		11月10日(月), 11月13日(木) 12:15-12:35 テーマ「たんぱく質について」	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	11月11日(火) 10:00-11:00	各40名 【先着】	筆記用具 スリッパ
	②	11月17日(月) 14:00-15:00			
	おりがみサロン ハイブリッド講座 「立体的なうさぎ」を折ります		11月12日(水) 10:00-11:00	25名 【先着】	おりがみ スリッパ
	切り紙 ハイブリッド講座 「箸袋に付ける飾り」を作ります ※柄のあるおりがみもおすすめ		11月13日(木) 14:00-15:00	25名 【先着】	おりがみ クリアファイル 鉛筆・消しゴム スリッパ
歌声教室 ①・②いずれか1回	①	11月4日(火) 13:30-14:30	各50名 【先着】	歌集(任意) スリッパ	
②	15:00-16:00				
	音楽広場 ①・②いずれか1回	①	11月14日(金) 13:30-15:00	各55名 【先着】	歌集(任意) スリッパ
②	11月19日(水) 10:00-11:30				
通信講座	自宅でできる川柳 (通信講座)	課題『東・西・南・北』 申込用紙は窓口で		締切 11月5日(水)	定員 なし

目黒区高齢者センター 03-5721-2291



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
次号発行日 11月25日(火) 11月21日(金)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。		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		かみよん工房 パン販売日 11月13日・27日 ※毎月第2・4木曜に販売予定	
					しっかりトリム① 10:00-11:00 田道シネマ 14:00-15:30
3	4	5	6 会/交	7	8
休館日	歌声教室 ①13:30-14:30 ②15:00-16:00	椅子ヨガ 10:00-11:00 ちょこっと筋トレ① 14:00-15:00	トリム体操 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00	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③ 13:30-15:00	コンディショニング ヨガ① 10:00-11:00 めぐにちAUTUMN コンサート 14:00-15:00頃
			パン 販売日		
10 会/交	11	12	13 会/交	14	15
スローエアロ② 10:00-11:00 食と栄養のお話 12:15-12:35 体力向上① 14:00-15:00	脳トレタイム① 10:00-11:00 しっかりトリム② 14:00-15:00	おりがみサロン 10:00-11:00 健康ダーツ① 10:00-11:00 Googleレンズ機能 を使ってみよう! 14:00-15:15	ステップアップ トリム体操 10:00-11:15 食と栄養のお話 12:15-12:35 切り紙 14:00-15:00	タブレット講座 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00 音楽広場① 13:30-15:00	
17 会/交	18	19	20 会/交	21	22
ちょこっと筋トレ② 10:00-11:00 脳トレタイム② 14:00-15:00	スマホで広がる 料理の世界 10:00-11:30 厚生中央病院 健康講座 14:00-15:00	音楽広場② 10:00-11:30 PayPay入門 14:00-15:00	基本設定 マスター講座 ①10:00-11:30 ②13:30-15:00	タブレット講座 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00 手話でおしゃべり④ 13:30-15:00	トリム体操 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00 健康ダーツ② 10:00-11:00
			パン 販売日		
24	25	26	27 会/交	28	29
休館日	シニアスマホ ①10:00-11:30 ②13:30-15:00	体力向上② 10:00-11:00 コンディショニング ヨガ② 14:00-15:00	ZOOM講座 14:00-15:00	ちょっとお洒落に リフレッシュ ①10:30-12:00 ②14:00-15:30	写真整理と アルバム作成講座 ①10:00-11:30 ②13:30-15:00

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

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

(施設指定管理者 社会福祉法人 奉優会) 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。

