

でんどうタイムズ 12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。



【年末年始の業務案内】

年末は12月27日(土)まで
年始は令和8年1月5日(月)から【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45名

先着申込:11月25日～

『理学療法士と始める健康チェック』

～認知機能低下を予防する運動習慣とは～

12月4日(木)

14:00～15:30

日常でできる予防法と「二重課題トレーニング」の体験

※オンライン配信はありません。

場 所:3階 機能訓練室

講 師:東京都済生会中央病院

認知症疾患医療センター

理学療法士 國枝洋太氏

持ち物:室内用運動靴・筆記用具



【先着】定員55名

先着申込:12月2日～

厚生中央病院健康講座(ハイブリッド講座)

『名前は似ているけど全く異なる病気 白内障・緑内障』

～白内障・緑内障・眼瞼下垂について～

12月12日(金)

14:00～15:00

場 所:3階 機能訓練室

講 師:眼科 清水桃子医師

持ち物:筆記用具・スリッパ



【当日会場先着】定員70名程度

申込:不要 持ち物:スリッパ 場所:3階 機能訓練室

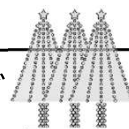
桜東京パイロットクラブ共催～ヴァイオリン、ピアノ、歌～

『午後のひとときコンサート』

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)開催
決定

『新作落語コンテスト受賞者お披露目イベント』

1月24日(土)14:00～14:45

※申込方法など詳細については、めぐろ区報令和7年12月15日号をご確認ください。

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	12月2日(火)～12月6日(土) 日・祝を除く 9:00～17:00
当選連絡期間	12月8日(月)～12月10日(水)

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	①	12月11日(木)	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 Googleマップを使いこなそう 場所:3階 機能訓練室	①	12月15日(月)	10:00-11:30	15名 【抽選】 Googleマップは道案内だけのアプリではありません お店や観光地の口コミの見方、写真の確認方法、営業時間や混雑状況のチェックなど、毎日の外出やお買い物に役立つ情報を探すコツを学びます
シニア向け パソコン基礎講座(全2回) ～クリスマスカード作成～ 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	12月17日(水)	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) WordとPowerPointを使ってクリスマスカードを作成します ※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
	②	12月18日(木)	13:30-15:30	
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	12月20日(土)	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
	②		13:30-15:00	
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	①	12月23日(火)	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 かんたん便利！ 乗り換え案内講座 ①・②いずれか1回 場所:3階 機能訓練室	①	12月25日(木)	10:00-11:30	各15名 【抽選】 ・あそこに〇〇時に着くには家を何時に出る？ ・一番早い行き方は？ ・一番楽な行き方は？ ・一番安い行き方は？
	②		13:30-15:00	
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	①	12月26日(金)	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 カレンダーを使いこなそう！ ①・②いずれか1回 場所:3階 機能訓練室	①	12月27日(土)	10:00-11:30	各 15名 【抽選】 ・スマホのカレンダーアプリはできることがたくさんある ・予定を入れる(日付・開始時刻・終了時刻) ・予定の前にお知らせが来るようにする等々
	②		13:30-15:00	

先着申込の講座は毎月25日(休業日の場合は翌営業日)から、
窓口・電話で受付します。お申込みはご本人が行ってください。

11月25日(火)9:00～申込受付開始

講座開催場所: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	12月1日(月) 10:00-11:00	各35名 【先着】	タオル 飲み物 室内用運動靴
	②	12月18日(木) 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	12月2日(火) 10:00-11:00	各40名 【先着】	タオル 飲み物 室内用運動靴
	②	12月17日(水) 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	12月3日(水) 10:00-11:00	各35名 【先着】	長めのタオル 飲み物 室内用運動靴
	②	12月22日(月) 14:00-15:00			
	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	12月4日(木) 10:00-11:00	各10名 【先着】	タオル 飲み物
	②	12月18日(木) 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	12月8日(月) 10:00-11:00	各45名 【先着】	タオル 飲み物 室内用運動靴
	②	12月16日(火) 14:00-15:00			
趣味・教養	体力向上教室 ハイブリッド講座 ①・②いずれか1回	①	12月9日(火) 10:00-11:00	各40名 【先着】	飲み物 室内用運動靴
	②	12月17日(水) 14:00-15:00			
	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	12月13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	12月24日(水) 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)		12月13日(土) 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
	懐メロ元気体操 ハイブリッド講座になりました！		12月22日(月) 10:00-11:00	45名 【先着】	大きめのタオル 飲み物 室内用運動靴
	椅子ヨガ ハイブリッド講座		12月24日(水) 10:00-11:00	35名 【先着】	タオル 飲み物
	食と栄養のお話 場所:大広間	12月1日(月), 12月4日(木) 12:15-12:35 テーマ「油脂について」		申込不要 当日直接会場へ	なし
	田道シネマ 場所:第2・3集会室	12月5日(金) 10:00-11:15	35名 【先着】 申込不要 当日直接会場へ	なし	
		上映作品「7月のクリスマス」 (1940年)			
	脳トレタイム ①・②いずれか1回	①	12月10日(水) 10:00-11:00	各40名 【先着】	筆記用具 スリッパ
	②	12月15日(月) 14:00-15:00			
	おりがみサロン ハイブリッド講座 「デディベア」を折ります		12月10日(水) 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		12月25日(木) 14:00-15:00	25名 【先着】	なし
	歌声教室 ①・②いずれか1回	①	12月2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	12月3日(水) 13:30-15:00	各55名 【先着】	歌集(任意) スリッパ
	②	12月18日(木) 10:00-11:30			

12月 予定表

シフォンケーキ
販売日

地域交流サロン開催中！
毎週月・木曜 10:00-16:00

会/交 :開催日

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
会/交			会/交		
しっかりトリム① 10:00-11:00 食と栄養のお話 12:15-12:35 午後のひととき コンサート 14:00-15:00頃	スローエアロ① 10:00-11:00 歌声教室 ①13:30-14:30 ②15:00-16:00	ちょこっと筋トレ① 10:00-11:00 音楽広場① 13:30-15:00	食と栄養のお話 12:15-12:35 健康ダーツ① 10:00-11:00 理学療法士と 始める健康チェック 14:00-15:30	田道シネマ 10:00-11:15 手話でおしゃべり⑤ 13:30-15:00	ポップスコンサート 13:30-15:00頃
8	9	10	11	12	13
会/交			会/交		
トリム体操 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00	体力向上① 10:00-11:00	脳トレタイム① 10:00-11:00 おりがみサロン 14:00-15:00	Googleレンズ機能 を使ってみよう！ 14:00-15:15	厚生中央病院 健康講座 14:00-15:00	コンディショニング ヨガ① 10:00-11:00 ステップアップ トリム体操 14:00-15:15
15	16	17	18	19	20
会/交			会/交		
Googleマップを 使いこなそう 10:00-11:30 脳トレタイム② 14:00-15:00	トリム体操 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00	スローエアロ② 10:00-11:00 体力向上② 14:00-15:00	音楽広場② 10:00-11:30 健康ダーツ② 14:00-15:00 しっかりトリム② 14:00-15:00	手話でおしゃべり⑥ 13:30-15:00	シニアスマホ ①10:00-11:30 ②13:30-15:00
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					
22	23	24	25	26	27
会/交			会/交		
懐メロ元気体操 10:00-11:00 ちょこっと筋トレ② 14:00-15:00	PayPay入門 14:00-15:00	椅子ヨガ 10:00-11:00 コンディショニング ヨガ② 14:00-15:00	かんたん便利！ 乗り換え案内講座 ①10:00-11:30 ②13:30-15:00 LPレコード 14:00-15:00	タブレット講座 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00 ZOOM講座 14:00-15:00	カレンダーを 使いこなそう！ ①10:00-11:30 ②13:30-15:00
29	30	31			
年末は12月27日(土)まで 年始は令和8年1月5日(月)から			次号発行日 12月25日(木) 12月23日(火)より配布、ホームページ掲載 およびLINE公式アカウントで配信します。		

パン・焼き菓子販売(有料)
下目黒福祉工房(シフォンケーキ)
12月4日(毎月第1木曜)
かみよん工房(パン)
12月11日・25日(毎月第2・4木曜)

パン
販売日

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



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。