

目黒区高齢者センター

でんどうタイムズ 4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。



3月25日～
申込開始
【先着】定員20名

『ステップアップトリム体操』

4月7日(月)
14:00～15:15



しっかりトリム体操より、もっと体を動かしたい方へ!

- ・立った姿勢で立位の運動(休憩時のイスあり)
- ・マットを使った座位の運動(うつ伏せ、あお向け)

場 所:3階 機能訓練室

持ち物:大きめのタオル・飲み物・室内用運動靴

3月25日～
申込開始
【先着】定員各25名

『コンディショニングヨガ』
(ハイブリッド講座)

①4月12日(土)
10:00～11:00

②4月23日(水)
14:00～15:00

①・②いずれか1回

身体に痛みがあったり気分がすぐれなかったりと、日々身体は変調します。その中でもその時々で最も快適な心身でいられるようセルフケアしましょう。緩める動きだけでなくちょっと頑張る動きも取り入れていきます。

マットを使います

場 所:3階 機能訓練室

持ち物:大きめのタオル・飲み物



3月25日～
申込開始
【先着】定員55名

厚生中央病院健康講座

『脳卒中にならない生活習慣と、
その最新治療について』
(ハイブリッド講座)

4月23日(水)
10:00～11:00

講 師:副院長 脳神経外科部長 秋元 治朗氏

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！

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。

抽選申込期間	4月2日(水)～4月7日(月) 日・祝を除く 9:00～17:00
当選連絡	4月8日(火)～4月10日(木)

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	講座内容	定員
スマホ講座 スマホカメラ活用術！ 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 10:00-11:30 … 4月11日(金) …………… ② 13:30-15:00	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。	各 15名 【抽選】
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	4月15日(火) 14:00-15:00	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です。PayPayアプリの使い方を学びます。	10名程度 【抽選】
初心者向け スマートフォン講習会 AIを使ってみよう 場所:3階 機能訓練室	4月16日(水) 10:00-11:30	AIを使って、日々の生活をもっと便利に楽しくする方法を学びます。	各 15名 【抽選】
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	4月17日(木) 14:00-15:00	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！	10名程度 【抽選】
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 10:00-11:30 … 4月24日(木) …………… ② 13:30-15:00	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！！	各 15名 【抽選】
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！ 場所:3階 機能訓練室 ※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。	4月25日(金) 14:00-15:15	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。	10名 【抽選】
シニアスマホ教室 ～乗り換え案内編～ ①・②いずれか1回 場所:3階 機能訓練室	① 10:00-11:30 … 4月26日(土) …………… ② 13:30-15:00	・乗り換え案内アプリの基本的な使い方 ・目的地までの経路検索 ・ボタンやマークの意味など	各 15名 【抽選】

下記の講座は先着申込制です！

3月25日(火)9:00～ 申込受付開始

開催場所:3階機能訓練室

	事業名	日時	持ち物	定員	
健康増進	ちよこつと筋トレ ハイブリッド講座 ①・②いずれか1回	① 4月2日(水) 10:00-11:00	長めのタオル 飲み物 室内用運動靴	各 35名 【先着】	
		② 4月21日(月) 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 4月5日(土) 10:00-11:00	タオル 飲み物 室内用運動靴	各 40名 【先着】	
		② 4月21日(月)			
	ステップアップトリム体操 	詳細は表紙をご覧ください			
	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 4月8日(火) 10:00-11:00	タオル 飲み物 室内用運動靴	各 45名 【先着】	
		② 4月19日(土) 14:00-15:00			
	体力向上教室 ①・②いずれか1回	① 4月9日(水) 14:00-15:00	飲み物 室内用運動靴	各 40名 【先着】	
② 4月17日(木) 10:00-11:00					
コンディショニングヨガ 	詳細は表紙をご覧ください				
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 4月14日(月) 10:00-11:00	タオル 飲み物 室内用運動靴	各 35名 【先着】		
	② 4月22日(火)				
健康ダーツ体験会 ①・②いずれか1回 場所:第3集会室	① 4月17日(木) 14:00-15:00	タオル 飲み物	各 10名 【先着】		
	② 4月24日(木)				
趣味・教養	食と栄養のお話 場所:大広間	4月7日(月), 4月10日(木) 12:15-12:35 テーマ「高齢期の食生活について」	なし	申込不要 当日直接会場へ	
	脳トレタイム ①・②いずれか1回	① 4月7日(月) 10:00-11:00	筆記用具 スリッパ	各 40名 【先着】	
		② 4月16日(水) 14:00-15:00			
	おりがみサロン ハイブリッド講座 「さくら(立体)」を折ります	4月10日(木) 14:00-15:00	おりがみ スリッパ	25名 【先着】	
	田道シネマ 場所:第2・3集会室	4月18日(金) 10:00-12:00 上映作品「哀愁」 (1940年)※字幕あり	なし	35名【先着】 申込不要 当日直接会場へ	
	厚生中央病院健康講座 ハイブリッド講座	詳細は表紙をご覧ください			
	歌声教室 ①・②いずれか1回	① 4月1日(火) 13:30-14:30	歌集(任意) スリッパ	各 50名 【先着】	
		② 15:00-16:00			
音楽広場 ①・②いずれか1回	① 4月2日(水) 13:30-15:00	歌集(任意) スリッパ	各 55名 【先着】		
	② 4月28日(月)				

4月 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 会/交	4	5
	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		手話でおしゃべり① 13:30-15:00	スローエアロ① 10:00-11:00
7 会/交	8	9	10 会/交	11	12
脳トレタイム① 10:00-11:00 食と栄養のお話 12:15-12:35 ステップアップ トリム体操 14:00-15:15	トリム体操 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00	体力向上① 14:00-15:00	食と栄養のお話 12:15-12:35 おりがみサロン 14:00-15:00	写真整理と アルバム作成講座 ①10:00-11:30 ②13:30-15:00	コンディショニング ヨガ① 10:00-11:00
14 会/交	15	16	17 会/交	18	19
しっかりトリム① 10:00-11:00	PayPay入門 14:00-15:00	初心者向け スマートフォン講習会 10:00-11:30 脳トレタイム② 14:00-15:00	体力向上② 10:00-11:00 ZOOM講座 14:00-15:00 健康グッズ① 14:00-15:00	田道シネマ 10:00-12:00 手話でおしゃべり② 13:30-15:00	トリム体操 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00
21 会/交	22	23	24 会/交	25	26
スローエアロ② 10:00-11:00 ちょこっと筋トレ② 14:00-15:00	しっかりトリム② 10:00-11:00	厚生中央病院 健康講座 10:00-11:00 コンディショニング ヨガ② 14:00-15:00	基本設定 マスター講座 ①10:00-11:30 ②13:30-15:00 健康グッズ② 14:00-15:00	スマホカメラ 14:00-15:15	シニアスマホ ①10:00-11:30 ②13:30-15:00
28 会/交	29	30			
音楽広場② 13:30-15:00	休館日	令和6年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	次号発行日 4月25日(金) 4月23日(水)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。	かみよん工房 パン販売日 4月3日・24日 (毎月第1・4木曜) 	

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。

 
HOUYUKAI
ホームページ

 
友だち追加はこちらから

