

目黒区高齢者センター

でんどうタイムズ 9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。



【先着】定員45名

先着申込:8月25日～

『懐メロ元気体操』

①9月1日(月)14:00～15:00

②9月22日(月)10:00～11:00

①・②いずれか1回

※オンライン配信はありません。

思わず笑っちゃう
脳活性体操です場 所:3階 機能訓練室
持ち物:タオル・飲み物
室内用運動靴

【抽選】定員各15名

抽選申込期間:9月2日～9月6日 当選連絡期間:9月8日(月)～9月10日(水)

スマホ講座

『スマホで音楽を楽しもう』(全2回)

9月26日(金)・27日(土)

①10:00～11:30 ②13:30～15:00

①・②いずれかの時間帯

※ご自身のスマートフォンをご持参ください。

Spotifyという音楽
アプリを使います場 所:3階 機能訓練室
持ち物:筆記用具、スリッパ

【抽選】定員各10名

抽選申込期間:9月2日～9月16日 当選連絡期間:9月17日(水)～

認知症予防にもなる

『脳いきいきタブレット講座』(全14回)

10月3日～令和8年2月20日の毎週金曜日

①10:00～11:00②14:00～15:00

①・②いずれかの時間帯

初心者向け、講習会用の
タブレットを使用※10月31日、11月28日、12月5日・12日・19日、1月2日・16日を除く
※講座内で実施する脳の健康度チェック(ファイブ・コグ検査)の参加が必要。場 所:2階 第1集会室
持ち物:筆記用具

【抽選】定員24名

抽選申込期間:8月29日～9月16日 当選連絡期間:9月20日(土)～

『手話でおしゃべり』(全6回)

10月3日～12月19日の第1・3金曜日

13:30～15:00

初心者向け
手話講座場 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	9月2日(火)～9月6日(土) 日・祝を除く 9:00～17:00
当選連絡期間	9月8日(月)～9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 ChatGPT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	9月11日(木) 10:00-11:30 …… 13:30-15:00	各15名 【抽選】	スマホに話しかけるだけで、なんでも 答えてくれる物知りの相棒 ChatGPT あなた専属のAIアシスタントが、毎 日の生活をもっと便利にしてくれる かも！
スマホ講座 スマホでメールを送ろう 場所:3階 機能訓練室		9月12日(金) 10:00-11:30	15名 【抽選】	Gmailや iCloudメールを実際に使 いながら、講座の抽選申込みも体 験！楽しくメールデビューしましょう
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		9月16日(火) 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 <u>※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</u>
スマホ講座 シニアスマホ教室 スマホでかんたん！写真整理術 ①・②いずれか1回 場所:3階 機能訓練室	① …… ②	9月17日(水) 10:00-11:30 …… 13:30-15:00	各15名 【抽選】	・スマホにたまった写真をかんたん整 理 ・削除や復元、アルバム作成、保存方 法を学べる初心者講座です
シニア向け パソコン基礎講座(全2回) ～インターネット活用～ 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 …… ②	9月18日(木) 9月19日(金) 10:00-12:00 …… 13:30-15:30	2日間 コース 各7名 【抽選】	持ち物: テキスト代 500円 インターネットを使って、生活に役立 つウェブサイトの利用方法などを学 びます <u>※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</u>
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		9月20日(土) 10:00-11:00	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 …… ②	9月24日(水) 10:00-11:30 …… 13:30-15:00	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？
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:2階 第1集会室		9月29日(月) 10:00-11:00	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 Androidスマートフォン 講習会 ①～④いずれか1回 場所:2階 第1集会室	① …… ② …… ③ …… ④	10月1日(水) 10:00-12:00 …… 13:30-15:30 …… 10月2日(木) 10:00-12:00 …… 13:30-15:30	各10名 【抽選】	初心者向け Androidスマートフォンの基本操作 ※スマートフォンは講習会用のもの を使用します

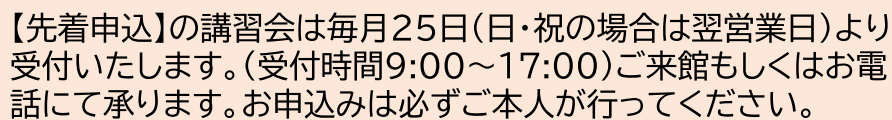
下記の講座は先着申込制です！

8月25日(月)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	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	9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	9月13日(土)			
	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	9月3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	9月13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	9月4日(木)	10:00-11:00	各45名 【先着】	タオル 飲み物 室内用運動靴
		②	9月30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	9月5日(金)	10:00-11:00	各40名 【先着】	飲み物 室内用運動靴
		②	9月8日(月)	14:00-15:00		
	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	9月8日(月)	10:00-11:00	各35名 【先着】	タオル 飲み物 室内用運動靴
		②	9月10日(水)	14:00-15:00		
趣味・教養	健康ダーツ体験会 ①・②いずれか1回	①	9月9日(火)	10:00-11:00	各10名 【先着】	タオル 飲み物
	場所:第2または第3集会室	②	9月29日(月)	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	9月10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	9月29日(月)			
	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)		9月16日(火)	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
	食と栄養のお話 場所:大広間	9月1日(月), 9月4日(木) 12:15-12:35 テーマ「災害と食事」			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	9月6日(土)	10:00-11:00	各40名 【先着】	筆記用具 スリッパ
		②	9月12日(金)	14:00-15:00		
	田道シネマ 場所:第2・3集会室		9月5日(金)	10:00-11:40	35名 【先着】 申込不要 当日直接会場へ	なし
	おりがみサロン ハイブリッド講座 「ぶどう」を折ります		9月9日(火)	14:00-15:00	25名 【先着】	おりがみ スリッパ
	切り紙 ハイブリッド講座 「彼岸花」を作ります		9月18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	9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	9月3日(水)	13:30-15:00	各55名 【先着】	歌集(任意) スリッパ
		②	9月9日(火)	10:00-11:30		
通信講座	自宅でできる川柳 (通信講座)	課題『丸』申込用紙は窓口で			締切 9月8日(月)	定員 なし

目黒区高齢者センター 03-5721-2291

[illegible]