

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(マイナンバーカード・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10日(土)

事前
告知

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』

11月6日(金) 13:30～14:30

厚生中央病院健康講座(ハイブリッド講座)

【先着】定員55名

現在、申込受付中

『健康で長生きするための食事と運動』

～動脈硬化予防～

10月7日(水)
14:00～15:00

場 所:3階 機能訓練室

講 師:栄養科 管理栄養士 許斐 侑加氏
科長 管理栄養士 石川 剛氏

持ち物:筆記用具・スリッパ

【先着】定員55名

先着申込:10月16日～

『緩和ケアのはなし』

～痛みをうまく伝えるコミュニケーション～

11月5日(木)
14:00～15:00

場 所:3階 機能訓練室

講 師:がん性疼痛看護認定看護師 山崎 順子氏

持ち物:筆記用具・スリッパ



【抽選】定員24名

抽選申込期間:9月12日～10月7日

『手話でおしゃべり』(全5回)

10月24日～12月26日の
第2・4土曜日 10:00～11:30

場 所:3階 機能訓練室

持ち物:筆記用具・スリッパ

10月13日(火)以降、
当選者のみ電話にて連絡



下記に掲載の講座は**抽選申込制**です！

抽選申込期間	10月2日(金)～10月7日(水) 日・祝を除く 9:00～17:00
当選連絡期間	10月9日(金)～10月13日(火)

※スマホ講座の一部では、アプリを使います。その際、パスワードの入力が必要になることがあります。ご不安な方は、事前に職員へご相談ください。
 ※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。
 ※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 スマホで音楽を楽しもう(全2回) ①・②いずれか1回 場所:第1集会室	① ②	10月14日(水) 10月15日(木)	10:00-11:30 13:30-15:00	2日間 コース 各10名 【抽選】 ・懐かしい曲や好きな歌手の曲を聴く ・BGMとして楽しむ ・落語やラジオ番組を聴く ・お気に入りをマイライブラリに集める 使用アプリ:Spotify(スポティファイ)
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16日(金)	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 使用アプリ:Google
スマホ講座 シニアスマホ教室 東京都防災アプリ活用術 ①・②いずれか1回 場所:3階 機能訓練室	① ②	10月17日(土)	10:00-11:30 13:30-15:00	各15名 【抽選】 災害はいつ起こるかわかりません。東京都公式アプリを使い、避難所の場所やハザードマップの見方を学びます 使用アプリ:東京都防災アプリ
シニア向け パソコン基礎講座(全2回) ～画像編集～ 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	10月19日(月) 10月20日(火)	10:00-12:00 13:30-15:30	2日間 コース 各7名 【抽選】 画像の編集方法を学び、アルバムを作成します 持ち物: ・テキスト代 800円 ・USBメモリ ※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
スマホ個別相談 場所:3階 機能訓練室		10月20日(火)	13:30-15:30	12名 【抽選】 1人20分程度の個別相談です ※当選連絡の際、相談時間をお伝えします
スマホ講座 アプリを整理しよう ①・②いずれか1回 場所:3階 機能訓練室	① ②	10月29日(木)	10:00-11:30 13:30-15:00	各15名 【抽選】 自分に合った、見やすく使いやすいホーム画面に整えましょう! ・よく使うアプリを使いやすい場所へ移動 ・フォルダを作ってアプリをまとめる ・使わないアプリをホーム画面から整理 ・不要なアプリを削除
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 ②	10月30日(金)	10:00-11:30 13:30-15:00	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 使用アプリ:Googleカレンダー
認知症予防にもなる! 脳いきいきタブレット講座 (全14回)	タブレットを使って楽しく脳を活性化する連続講座です。初回・最終回には脳の健康度チェックも実施。抽選制。 申込期間:9月11日～10月7日 詳しい日程・申込方法はQRコードをご覧ください。			

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。

9月25日(金)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	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2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9日(金)			
	健康ダーツ 場所:第1もしくは第3集会室 ※最終受付は講座終了15分前	①	10月2日(金)	10:00-12:00	申込不要 当日窓口受付	タオル 飲み物
		②	10月21日(水)	13:30-15:30		
	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3日(土)	10:00-11:00	各45名 【先着】	タオル 飲み物 室内用運動靴
		②	10月23日(金)	14:00-15:00		
	椅子ヨガ ハイブリッド講座		10月5日(月)	14:00-15:00	35名 【先着】	タオル 飲み物
	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6日(火)	14:00-15:00	各35名 【先着】	タオル 飲み物 室内用運動靴
		②	10月31日(土)	10:00-11:00		
	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7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	10月19日(月)	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	10月13日(火)	10:00-11:00	各40名 【先着】	飲み物 室内用運動靴
		②	10月28日(水)	14:00-15:00		
	懐メロ元気体操		10月14日(水)	10:00-11:00	45名 【先着】	タオル・飲み物 室内用運動靴
	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16日(金)	10:00-11:15	25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
	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20日(火)	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31日(土)	14:00-15:00		
	食と栄養のお話 場所:大広間		10月1日(木)・10月5日(月) 12:15-12:35 テーマ「高齢期に必要な栄養素」		申込不要 当日直接会場へ	なし
	田道シネマ 場所:第1・2集会室		10月3日(土)	13:30-15:50	35名【先着】 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5日(月)	10:00-11:00	各40名 【先着】	筆記用具 スリッパ
		②	10月14日(水)	14:00-15:00		
	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16日(金)	10:00-11:00	30名 【先着】	なし
	切り紙 テーマ:「イチヨウの葉」		10月21日(水)	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
	おりがみサロン 「猫のバッグ」を折ります		10月27日(火)	14:00-15:00	25名 【先着】	おりがみ スリッパ
	音楽広場 ①・②いずれか1回	①	10月2日(金)	13:30-15:00	各55名 【先着】	歌集(任意) スリッパ
		②	10月27日(火)	10:00-11:30		
	歌声教室 ①・②いずれか1回	①	10月9日(金)	13:30-14:30	各50名 【先着】	歌集(任意) スリッパ
		②		15:00-16:00		

10月 予定表

地域交流サロン開催中！
毎週月・木曜 10:00-16:00
会/交 :開催日

シフォンケーキ
販売日



次号発行日
10月26日(月)
10月23日(金)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
販売日

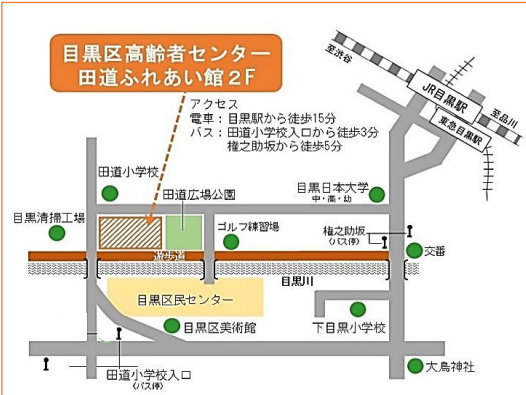
月	火	水	木	金	土
			1 会/交	2	3
			食と栄養のお話 12:15-12:35	スローエアロ① 10:00-11:00 健康ダーツ① 10:00-12:00 音楽広場① 13:30-15:00	トリム体操 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00 田道シネマ 13:30-15:50
5 会/交	6	7	8 会/交	9	10
食と栄養のお話 12:15-12:35 脳トレタイム① 10:00-11:00 椅子ヨガ 14:00-15:00	しっかりトリム① 14:00-15:00	ちょこっと筋トレ① 10:00-11:00 厚生中央病院 健康講座 14:00-15:00		スローエアロ② 10:00-11:00 歌声教室 ①13:30-14:30 ②15:00-16:00	
12	13	14	15 会/交	16	17
休館日	体力向上① 10:00-11:00	懐メロ元気体操 10:00-11:00 脳トレタイム② 14:00-15:00	スマホで音楽を楽しもう(全2回) ①10:00-11:30 ②13:30-15:00	LPLコード 10:00-11:00 ステップアップ トリム体操 10:00-11:15 Googleレンズ機能 を使ってみよう！ 14:00-15:15	シニアスマホ ①10:00-11:30 ②13:30-15:00
19 会/交	20	21	22 会/交	23	24
ちょこっと筋トレ② 14:00-15:00	コンディショニング ヨガ① 10:00-11:00 スマホ個別相談 13:30-15:30	切り紙 14:00-15:00 健康ダーツ② 13:30-15:30	パン 販売日	トリム体操 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00	手話でおしゃべり 10:00-11:30
26 会/交	27	28	29 会/交	30	31
	音楽広場② 10:00-11:30 おりがみサロン 14:00-15:00	体力向上② 14:00-15:00	アプリを整理しよう ①10:00-11:30 ②13:30-15:00	カレンダーを 使いこなそう ①10:00-11:30 ②13:30-15:00	しっかりトリム② 10:00-11:00 コンディショニング ヨガ② 14:00-15:00

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/

HOUYUKAI
ホームページ

LINE
友だち追加はこちらから



(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。