令和8年10月26日発行　第207号

目黒区高齢者センター
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（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。

【抽選】定員30名　｜　抽選申込期間：11月7日（土）まで

『座ってdance!』（全3回）★NEW

椅子に座ったまま
音楽に合わせて
楽しくダンス！



・11月25日　・12月9日　・12月23日

すべて水曜日　14:00～15:00

講　師：MEGUMIダンススタジオ　飯島　めぐみ氏
場　所：3階　機能訓練室　　持ち物：タオル、飲み物、室内用運動靴

11月16日（月）以降、
当選者のみ電話にて連絡

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

出演：ヴァイオリン 中島恵子
　　ピアノ 秋山聖子

曲名：モンティ 「チャルダッシュ」
　　バッハ 「G線上のアリア」
　　ピアソラ 「リベルタンゴ」
　　シューベルト 「アヴェ・マリア」他

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

※開場は開演15分前

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』

11月28日（土）14:00～15:00

曲名：「情熱大陸」、「風になりたい」、「め組のひと」他

【先着】定員45名　｜　先着申込：10月26日～

『歌って踊って♪パタカラ音頭＆昭和歌謡』

～お口から始める健康づくり～

11月11日（水）
13:30～15:00

場　所：3階　機能訓練室
講　師：言語聴覚士・介護福祉士
　　サッチィー（サンミュージック所属）
持ち物：飲み物、室内用運動靴

★NEW

下記に掲載の講座は**抽選申込制**です！

抽選申込期間	**11月2日(月)～11月7日(土)** 日･祝を除く 9:00～17:00
当選連絡期間	**11月10日(火)～11月12日(木)**

※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 **スマホで動画編集(全2回)** 想い出ムービーを作ろう ①･②いずれか1回 場所:第1集会室	① 11月12日(木) 11月13日(金) ②	10:00-11:30 13:30-15:00	**2日間コース 各10名【抽選】**	･写真を並べて想い出ムービーを作る ･音楽をつけてあの日の感動がよみがえる ･コメントを入れて世界で1つだけの作品に！ 使用アプリ:InShot(インショット)
スマホ個別相談 場所:3階　機能訓練室	11月17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 **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 11月20日(金) ②	10:00-11:30 13:30-15:00	**各15名【抽選】**	･今いる場所の情報をGoogleマップで探す ･目的地までの行き方を調べる 使用アプリ:Googleマップ
スマホ講座 **シニアスマホ教室** 乗り換え案内お出かけ講座 ①･②いずれか1回 場所:3階　機能訓練室	① 11月21日(土) ②	10:00-11:30 13:30-15:00	**各15名【抽選】**	目的地までの最短ルートや、階段に近い乗車位置の調べ方を学びます。情報を知人へ送る方法も習得し、慣れない道や乗り換えの不安を解消しましょう 使用アプリ:Yahoo乗り換え案内
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27日(金)	10:00-11:15	**10名【抽選】**	Googleレンズのカメラを使って、目の前にある疑問を解決できる簡単で便利な機能です どんな言語もスマホをかざすだけで日本語にできる翻訳機能も学びます 使用アプリ:Google
スマホ講座 **知って得するスマホ機能** ①･②いずれか1回 場所:3階　機能訓練室	① 11月30日(月) ②	10:00-11:30 13:30-15:00	**各15名【抽選】**	毎日のスマホライフが快適になるかも ･コピー&ペースト ･単語登録 ･アプリの完全終了 ･QRコード読みとりなど 使用アプリ:なし

目黒区高齢者センター　03-5721-2291

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。

10月26日(月)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	**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 ②	11月2日(月) 11月11日(水)	14:00-15:00 10:00-11:00	各35名 【先着】	長めのタオル 飲み物 室内用運動靴
	体力向上教室 ハイブリッド講座 ①・②いずれか1回	① ②	11月4日(水) 11月24日(火)	10:00-11:00 14:00-15:00	各40名 【先着】	飲み物 室内用運動靴
	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 ②	11月7日(土) 11月27日(金)	10:00-11:00 14:00-15:00	各35名 【先着】	タオル 飲み物 室内用運動靴
	懐メロ元気体操		11月7日(土)	14:00-15:00	45名 【先着】	タオル・飲み物 室内用運動靴
	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 ②	11月9日(月) 11月16日(月)	10:00-11:00 14:00-15:00	各45名 【先着】	タオル 飲み物 室内用運動靴
	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 ②	11月13日(金) 11月24日(火)	10:00-11:00	各40名 【先着】	タオル 飲み物 室内用運動靴
	椅子ヨガ ハイブリッド講座		11月14日(土)	14:00-15:00	35名 【先着】	タオル 飲み物
	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18日(水)	14:00-15:15	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		11月26日(木)	14:00-15:00	25名 【先着】	マットを貸出します 大きめのタオル 飲み物
	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 ②	11月9日(月) 11月17日(火)	13:30-15:30 10:00-12:00	申込不要 当日窓口受付	タオル 飲み物
趣味・教養	**食と栄養のお話** 場所:大広間	11月5日(木)・11月9日(月) 12:30-12:50 テーマ「いっしょに考えよう　健康食品」			申込不要 当日直接会場へ	なし
	厚生中央病院健康講座 ハイブリッド講座 テーマ「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 講　師:がん性疼痛看護認定看護師 山崎　順子氏 詳細は「でんどうタイムズ」10月号表紙をご覧ください			55名 【先着】 10/16(金)より 申込受付中	筆記用具 スリッパ
	脳トレタイム ①・②いずれか1回	① ②	11月10日(火) 11月19日(木)	10:00-11:00 14:00-15:00	各40名 【先着】	筆記用具 スリッパ
	おりがみサロン 「傘」を折ります		11月10日(火)	14:00-15:00	25名 【先着】	おりがみ スリッパ
	田道シネマ 場所:第1・2集会室		11月30日(月) 上映作品「シェーン」(1953年)	10:00-12:00	35名【先着】 申込不要 当日直接会場へ	なし
	音楽広場 ①・②いずれか1回	① ②	11月4日(水) 11月18日(水)	13:30-15:00 10:00-11:30	各55名 【先着】	歌集(任意) スリッパ
	歌声教室 ①・②いずれか1回	① ②	11月13日(金)	13:30-14:30 15:00-16:00	各50名 【先着】	歌集(任意) スリッパ

11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	火	水	木	金	土
2 会/交 ちょこっと筋トレ① 14:00-15:00	3 休館日	4 体力向上① 10:00-11:00 音楽広場① 13:30-15:00	5 会/交 食と栄養のお話 12:30-12:50 厚生中央病院 健康講座 14:00-15:00	6 午後のひととき コンサート 13:30-14:30	7 しっかりトリム① 10:00-11:00 懐メロ元気体操 14:00-15:00
9 会/交 トリム体操 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00 食と栄養のお話 12:30-12:50 健康ダーツ① 13:30-15:30	10 脳トレタイム① 10:00-11:00 おりがみサロン 14:00-15:00	11 ちょこっと筋トレ② 10:00-11:00 歌って踊って♪ パタカラ音頭＆ 昭和歌謡 13:30-15:00	パン販売日 12 会/交 スマホで動画編集(全2回) ①10:00-11:30 ②13:30-15:00	13 スローエアロ① 10:00-11:00 歌声教室 ①13:30-14:30 ②15:00-16:00	14 手話でおしゃべり 10:00-11:30 椅子ヨガ 14:00-15:00
16 会/交 トリム体操 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00	17 健康ダーツ② 10:00-12:00 スマホ個別相談 13:30-15:30	18 音楽広場② 10:00-11:30 ステップアップ トリム体操 14:00-15:15	パン販売日 19 会/交 脳トレタイム② 14:00-15:00	20 地図アプリを 使ってみよう！ ①10:00-11:30 ②13:30-15:00	21 シニアスマホ ①10:00-11:30 ②13:30-15:00
23 休館日	24 スローエアロ② 10:00-11:00 体力向上② 14:00-15:00	25 座ってdance! 14:00-15:00	26 会/交 コンディショニング ヨガ 14:00-15:00	27 Googleレンズ機能 を使ってみよう！ 10:00-11:15 しっかりトリム② 14:00-15:00	28 手話でおしゃべり 10:00-11:30 めぐにちAUTUMN コンサート 14:00-15:00
30 会/交 田道シネマ 10:00-12:00 知って得する スマホ機能 ①10:00-11:30 ②13:30-15:00					

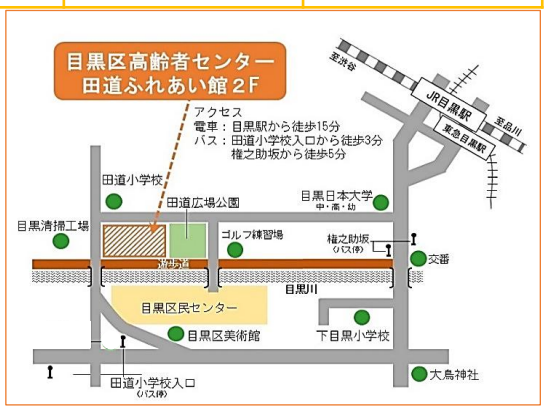
次号発行日
11月25日(水)
11月21日(土)より配布、ホームページ掲載
およびLINE公式アカウントで配信します。

パン・焼き菓子販売(有料)
下目黒福祉工房(シフォンケーキ)
11月5日(第1木曜)
かみよん工房(パン)
11月12日・26日(第2・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
ﾒｰﾙｱﾄﾞﾚｽ
meguro-kouhuku@foryou.or.jp
ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ
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。