

目黒区高齢者センター

でんどうタイムズ 2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。

【先着】定員50名	先着申込:1月26日~
-----------	-------------

『チヨコレートと健康』

管理栄養士による講話～カカオポリフェノールの機能と間食のポイント～

2月9日(月)

14:00~14:45

場 所:3階 機能訓練室

持ち物:筆記用具、スリッパ

【抽選】定員15名	申込期間:2月2日~2月24日 当選連絡:2月27日~
-----------	-----------------------------

『美しい姿勢でポジティブに歩く』(全4回)

3月10日～3月31日の火曜日

10:00~11:30

講 師:ポージングディレクター

中井信之氏



場 所:3階 機能訓練室

持ち物:室内用運動靴

タオル、飲み物

- 初回: 身体の正しい使い方
- 2回目: 疲れずに歩く方法(マット使用)
- 3回目: その場にあわせた歩き方
- 最終回: 姿勢から整える、きれいな歩き方

厚生中央病院健康講座(ハイブリッド講座)

【先着】定員55名	先着申込:申込中
-----------	----------

『できることから始める便秘予防』

2月5日(木)

14:00~15:00

講 師:皮膚・排泄ケア認定看護師 高島 絵理子氏

場 所:3階 機能訓練室

持ち物:筆記用具、スリッパ

【先着】定員55名	先着申込:2月16日~
-----------	-------------

『みんなで語ろう、認知症の人の世界』

3月5日(木)

14:00~15:00

講 師:認知症看護特定認定看護師 津田 奈緒子氏

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！

抽選申込期間	2月2日(月)～2月6日(金) 日・祝を除く 9:00～17:00
当選連絡期間	2月7日(土)～2月10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 LINE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月12日(木) ② 10:00-11:30 13:30-15:00	各15名 【抽選】	・文字・スタンプを送る ・写真を送る ・送られてきた写真を保存する ・トーク内でアルバムを作成する
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	2月16日(月) 10:00-11:00	10名 程度 【抽選】	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PayPayの使い方を学びます
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	2月17日(火) 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学びます
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月18日(水) 2月19日(木) 10:00-12:00 13:30-15:30 ②	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) ・スマートフォン及び接続ケーブル スマートフォンに保存された写真をパソコンへ取り込み、画像の編集方法を学びます ※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
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:18日 3階 機能訓練室 19日 ①第1・2集会室 ②第2・3集会室	① 2月18日(水) 2月19日(木) 10:00-11:30 13:30-15:00 ②	2日間 コース 各15名 【抽選】	・Spotify(spotify)アプリを使用します ・好きな音楽を探す ・好きな音楽をBGMにする ・落語・英会話・ラジオ番組など
スマホ講座 シニアスマホ教室 ～ネットショッピング編～ ①・②いずれか1回 場所:3階 機能訓練室	① 2月24日(火) 10:00-11:30 13:30-15:00 ②	各15名 【抽選】	・ネットショッピングとは ・商品の追加と削除の仕方 ・購入までどうするのか
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	2月26日(木) 10:00-11:15	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
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 2月27日(金) 10:00-11:30 13:30-15:00 ②	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 ・スクショ・緊急SOS機能 ・QRコード読みとり

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。

1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
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月2日(月) ② 2月10日(火) 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
健康ダーツ体験会 ①・②いずれか1回 場所:第3集会室	① 2月3日(火) ② 2月10日(火) 10:00-11:00 14:00-15:00	各10名 【先着】	タオル 飲み物
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月4日(水) ② 2月16日(月) 10:00-11:00 14:00-15:00	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月5日(木) ② 2月19日(木) 10:00-11:00 14:00-15:00	各40名 【先着】	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月6日(金) ② 2月14日(土) 10:00-11:00	各40名 【先着】	タオル 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月9日(月) ② 2月26日(木) 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
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)	2月17日(火) 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
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 2月19日(木) ② 2月28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
懐メロ元氣体操	2月21日(土) 10:00-11:00	45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	2月28日(土) 14:00-15:00	35名 【先着】	タオル 飲み物
食と栄養のお話 場所:大広間	2月2日(月), 2月5日(木) 12:15-12:35 テーマ「糖尿病と食事」	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 2月7日(土) ② 2月14日(土) 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 「雪の結晶」を折ります	2月20日(金) 14:00-15:00	25名 【先着】	おりがみ スリッパ
田道シネマ 場所:第2・3集会室	2月21日(土) 10:00-11:30 上映作品「百万長者と結婚する方法」 (1953年)	35名 【先着】 申込不要 当日直接会場へ	なし
LPレコードと動画で巡る世界の旅 場所:第1・2集会室	2月27日(金) 10:00-11:00	25名 【先着】	なし
歌声教室 ①・②いずれか1回	① 2月3日(火) ② 2月10日(火) 13:30-14:30 15:00-16:00	各50名 【先着】	歌集(任意) スリッパ
音楽広場 ①・②いずれか1回	① 2月6日(金) ② 2月13日(金) 13:30-15:00 10:00-11:30	各55名 【先着】	歌集(任意) スリッパ



2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 3	4	5 会/交	6	7
トリム体操 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00 食と栄養のお話 12:15-12:35	健康ダーツ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 厚生中央病院 健康講座 14:00-15:00	体力向上① 10:00-11:00 食と栄養のお話 12:15-12:35	タブレット講座 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00 スローエアロ① 10:00-11:00 音楽広場① 13:30-15:00	脳トレタイム① 10:00-11:00 手話でおしゃべり② 13:30-15:00
しっかりトリム① 10:00-11:00 チョコレートと健康 14:00-14:45	トリム体操 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00 健康ダーツ② 14:00-15:00	休館日	LINEを 使いこなそう！ ①10:00-11:30 ②13:30-15:00	タブレット講座 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00 音楽広場② 10:00-11:30	スローエアロ② 10:00-11:00 脳トレタイム② 14:00-15:00
PayPay入門 10:00-11:00 ちょこっと筋トレ② 14:00-15:00	Googleマップを 使いこなそう 10:00-11:30 ステップアップ トリム体操 14:00-15:15		コンディショニング ヨガ① 10:00-11:00 体力向上② 14:00-15:00	タブレット講座 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00 おりがみサロン 14:00-15:00	懐メロ元気体操 10:00-11:00 田道シネマ 10:00-11:30 手話でおしゃべり③ 13:30-15:00
パン・焼き菓子販売(有料) 下目黒福祉工房(シフォンケーキ) 2月5日(第1木曜) かみよん工房(パン) 2月19日・26日(第3・4木曜)			スマホで音楽を楽しもう(全2回) 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	パン 販売日
休館日					パン 販売日
23	24	25	26 会/交	27	28
	シニアスマホ ①10:00-11:30 ②13:30-15:00		Googleレンズ機能 を使ってみよう！ 10:00-11:15	LPRコード 10:00-11:00 知って得する スマホ機能 ①10:00-11:30 ②13:30-15:00	コンディショニング ヨガ② 10:00-11:00 椅子ヨガ 14:00-15:00
次号発行日 2月25日(水) 2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。			しっかりトリム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

目黒区高齢者センター
田道ふれあい館2F<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。