

## 目黒区高齢者センター

## でんどうタイムズ 3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55名

先着申込:申込中

厚生中央病院健康講座(ハイブリッド講座)

## 『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

【先着】定員45名

先着申込:2月25日~

『脳を使う運動とは？  
二重課題トレーニング体験会』

3月31日(火)

14:00~15:30

※オンライン配信はありません。

「二重課題トレーニング」を体験しながら、日常生活で続けやすい脳の刺激方法を学びます。  
認知機能を保つための“きっかけづくり”として、  
楽しく体を動かしてみませんか？



場所:3階 機能訓練室

講師:東京都済生会中央病院

認知症疾患医療センター

理学療法士 國枝洋太氏

持ち物:室内用運動靴・筆記用具

【抽選】定員24名

抽選申込期間:3月2日~3月21日 当選連絡期間:3月23日(月)~

## 『手話でおしゃべり』(全6回)

初心者向け  
手話講座

4月4日~6月20日の第1・3土曜日

13:30~15:00



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	3月2日(月)～3月6日(金) 日・祝を除く 9:00～17:00
当選連絡期間	3月9日(月)～3月11日(水)

※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 ..... ②	3月12日(木)	10:00-11:30 ..... 13:30-15:00	各15名 【抽選】	画面がすぐに暗くなる・文字が小さい・着信音の調整などお困りごとはございませんか？ スマホを自分好みにカスタマイズ！！  使用アプリなし
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		3月13日(金)	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  使用アプリ:PayPay
スマホ講座 Googleフォトの 写真整理とアルバム作成 ①・②いずれか1回 場所:3階 機能訓練室	① ..... ②	3月16日(月)	10:00-11:30 ..... 13:30-15:00	各15名 【抽選】	カメラは写真を撮るだけじゃない！使い方もいろいろ！ アルバムを作って写真を整理する方法を学びます  使用アプリ:Googleフォト
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	3月18日(水)	10:00-11:30 ..... 13:30-15:00	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  使用アプリなし
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		3月24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  使用アプリ:Google
スマホ講座 スマホで動画編集 思い出ムービーを作ろう (全2回) ①・②いずれか1回 場所:3階 機能訓練室	① ..... ②	3月27日(金) 3月28日(土)	10:00-11:30 ..... 13:30-15:00	2日間 コース 各15名 【抽選】	・写真や文字入力などの基本操作ができる方向けの、少し踏み込んだ内容 ・人気アプリ「InShot」(インショット)を使いこなし思い出ムービーに挑戦！  使用アプリ:InShot
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		3月30日(月)	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探すコツを学びます  使用アプリ:Googleマップ

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。

2月25日(水)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	健康ダーツ体験会 ①・②いずれか1回 場所:第3集会室	① 3月2日(月) 14:00-15:00 ② 3月7日(土) 10:00-11:00	各10名 【先着】	タオル 飲み物
	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 3月3日(火) 10:00-11:00 ② 3月23日(月)	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	3月4日(水) 10:00-11:00	35名 【先着】	タオル 飲み物
	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 3月4日(水) 14:00-15:00 ② 3月14日(土)	各25名 【先着】	マットを貸出します 大きめのタオル 飲み物
	体力向上教室 ハイブリッド講座 ①・②いずれか1回	① 3月5日(木) 10:00-11:00 ② 3月19日(木) 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 3月7日(土) 10:00-11:00 ② 3月17日(火) 14:00-15:00	各35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 3月9日(月) 10:00-11:00 ② 3月26日(木) 14:00-15:00	各45名 【先着】	タオル 飲み物 室内用運動靴
	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 3月11日(水) 10:00-11:00 ② 3月30日(月) 14:00-15:00	各35名 【先着】	長めのタオル 飲み物 室内用運動靴
	懐メロ元気体操	3月14日(土) 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)	3月19日(木) 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
趣味・教養	食と栄養のお話 場所:大広間	3月2日(月), 3月5日(木) 12:15-12:35 テーマ「食塩について」	申込不要 当日直接会場へ	なし
	切り紙 「重ねて作るアート作品」を作ります	3月2日(月) 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 「ウグイスと梅」を折ります	3月10日(火) 14:00-15:00	25名 【先着】	おりがみ スリッパ
	脳トレタイム ①・②いずれか1回	① 3月13日(金) 14:00-15:00 ② 3月21日(土) 10:00-11:00	各40名 【先着】	筆記用具 スリッパ
	田道シネマ 場所:第2・3集会室	3月19日(木) 13:30-15:30 上映作品「晩春」(1949年)	35名 【先着】 申込不要 当日直接会場へ	なし
	歌声教室 ①・②いずれか1回	① 3月3日(火) 13:30-14:30 ② 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 3月6日(金) 13:30-15:00 ② 3月23日(月)	各55名 【先着】	歌集(任意) スリッパ



# 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	会/交	火	水	木	金	土
2		3	4	5	6	7
食と栄養のお話 12:15-12:35		スローエアロ① 10:00-11:00	椅子ヨガ 10:00-11:00	体力向上① 10:00-11:00	音楽広場① 13:30-15:00	しっかりトリム① 10:00-11:00
健康グッズ① 14:00-15:00		歌声教室 ①13:30-14:30 ②15:00-16:00	コンディショニング ヨガ① 14:00-15:00	食と栄養のお話 12:15-12:35		健康グッズ② 10:00-11:00
切り紙 14:00-15:00				厚生中央病院 健康講座 14:00-15:00		手話でおしゃべり④ 13:30-15:00
9	会/交	10	11	12	13	14
トリム体操 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00		美しい姿勢で ポジティブに歩く① 10:00-11:30	ちょこっと筋トレ① 10:00-11:00	基本設定 マスター講座 ①10:00-11:30 ②13:30-15:00	PayPay入門 10:00-11:00	懐メロ元気体操 10:00-11:00
		おりがみサロン 14:00-15:00			脳トレタイム① 14:00-15:00	コンディショニング ヨガ② 14:00-15:00
16	会/交	17	18	19	20	21
写真整理と アルバム作成 ①10:00-11:30 ②13:30-15:00		美しい姿勢で ポジティブに歩く② 10:00-11:30	シニアスマホ ①10:00-11:30 ②13:30-15:00	ステップアップ トリム体操 10:00-11:15	休館日	脳トレタイム② 10:00-11:00
		しっかりトリム② 14:00-15:00		田道シネマ 13:30-15:30		手話でおしゃべり⑤ 13:30-15:00
23	会/交	24	25	26	27	28
スローエアロ② 10:00-11:00		美しい姿勢で ポジティブに歩く③ 10:00-11:30		トリム体操 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00		
音楽広場② 13:30-15:00		Googleレンズ機能 を使ってみよう! 14:00-15:15				
30	会/交	31	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>次号発行日</b> <b>3月25日(水)</b> 3月23日(月)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。</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>パン・焼き菓子販売(有料)</b> 下目黒福祉工房(シフォンケーキ) 3月5日(第1木曜) かみよん工房(パン) 3月12日・26日(第2・4木曜)</p> </div>	
Googleマップを 使いこなそう 10:00-11:30	美しい姿勢で ポジティブに歩く④ 10:00-11:30					
ちょこっと筋トレ② 14:00-15:00	二重課題 トレーニング体験会 14:00-15:30					

## 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

F A X :03-5721-2293

メールアドレス

[meguro-kouhuku@foryou.or.jp](mailto: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。

