

## 目黒区高齢者センター

## でんどうタイムズ 4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。

## 『健康ダーツ』

①4月21日(火)  
10:00~12:00

②4月27日(月)  
13:30~15:30



事前申込不要になりました！  
参加したい方(1人30分程度)は、  
当日直接窓口にお越しください

場 所:21日 第3集会室  
27日 第1集会室  
持ち物:タオル、飲み物

【先着】定員45名

先着申込:3月25日~

## 『懐メロ元気体操』

思わず笑っちゃう脳活性体操です

4月10日(金)  
10:00~11:00

※オンライン配信はありません。



場 所:3階 機能訓練室  
持ち物:タオル、飲み物、室内用運動靴

【先着】定員25名

先着申込:3月25日~

## 『LPレコードと動画で巡る世界の旅』

4月23日(木) 今月のテーマ:連休の旅~カナダ ギリシャ 日本~



場 所:第1・第2集会室  
持ち物:なし

事前  
告知

## 『ポップスコンサート(予定)』

5月9日(土) 13:30~15:00

下記に掲載の講座は**抽選申込制**です！

抽選申込期間	4月2日(木)～4月7日(火) 日・祝を除く 9:00～17:00
当選連絡期間	4月8日(水)～4月10日(金)

※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 <b>スマホでラジオを 楽しもう</b> ①・②いずれか1回 場所:3階 機能訓練室	① ..... 4月11日(土) ..... ②	10:00-11:30 ..... 13:30-15:00	各15名 【抽選】  ・ラジオの聴き方 ・聞き逃した番組を後から聴く方法 ・聴きたい番組の探し方  使用アプリ:radiko(ラジオ)
スマホ講座 <b>Googleレンズ機能 を使ってみよう!</b> 場所:3階 機能訓練室	4月17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 <b>PayPay入門</b> キャッシュレス決済 場所:3階 機能訓練室	4月20日(月)	14:00-15:00	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 <b>シニアスマホ教室</b> 写真整理と魔法の編集術 ①・②いずれか1回 場所:3階 機能訓練室	① ..... 4月30日(木) ..... ②	10:00-11:30 ..... 13:30-15:00	各15名 【抽選】  撮りっぱなしの写真をスッキリ整理！お気に入りの写真をさらに明るく、鮮やかに仕上げる写真編集のコツを伝授します  使用アプリ:Googleフォト、iPhone写真アプリ

【抽選】定員12名

抽選申込期間:4月2日～4月7日 当選連絡期間:4月8日(水)～

## 『スマホ個別相談』

4月27日(月)  
10:00～12:00

1人20分程度  
の個別相談

場 所:3階 機能訓練室

持ち物:ご自身のスマートフォン、スリッパ

※抽選結果は当選者のみ電話にて  
その際、相談時間もお伝えします



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。

3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	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: 4月1日(水) 10:00-11:00 ②: 4月14日(火) 14:00-15:00	各25名 【先着】	マットを貸出します 大きめのタオル 飲み物
	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: 4月1日(水) 14:00-15:00 ②: 4月22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
	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: 4月3日(金) 10:00-11:00 ②: 4月7日(火) 14:00-15:00	各35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: 4月4日(土) 10:00-11:00 ②: 4月7日(火) 10:00-11:00	各40名 【先着】	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: 4月9日(木) 10:00-11:00 ②: 4月24日(金) 14:00-15:00	各40名 【先着】	飲み物 室内用運動靴
	懐メロ元気体操	詳細は表紙をご覧ください		
	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: 4月13日(月) 10:00-11:00 ②: 4月28日(火) 14:00-15:00	各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	4月21日(火) 14:00-15:00	35名 【先着】	タオル 飲み物
	健康ダーツ 場所:第1もしくは第3集会室	事前申込不要、詳細は表紙をご覧ください		
	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)	4月27日(月) 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
趣味・教養	食と栄養のお話 場所:大広間	4月6日(月), 4月9日(木) 12:15-12:35 テーマ「フレイル予防と食事」	申込不要 当日直接会場へ	なし
	おりがみサロン 「こんぺいとう」を折ります	4月22日(水) 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: 4月15日(水) 14:00-15:00 ②: 4月18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	4月16日(木) 14:00-15:45 上映作品「いちごブロンド」(1941年)	35名 【先着】 申込不要 当日直接会場へ	なし
	切り紙 「バラ」を作ります	4月23日(木) 10:00-11:00	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
	LPLレコードと動画で巡る 世界の旅 場所:第1・2集会室	詳細は表紙をご覧ください		
	音楽広場 ①・②いずれか1回	①: 4月8日(水) 13:30-15:00 ②: 4月17日(金) 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: 4月10日(金) 13:30-14:30 ②: 15:00-16:00	各50名 【先着】	歌集(任意) スリッパ

# 4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	会/交	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
<p>次号発行日 4月25日(土) 4月23日(木)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>			<p>コンディショニング ヨガ① 10:00-11:00</p> <p>ちょこっと筋トレ① 14:00-15:00</p>		<p>しっかりトリム① 10:00-11:00</p>	<p>スローエアロ① 10:00-11:00</p> <p>手話でおしゃべり① 13:30-15:00</p>
6	会/交	7	8	9	10	11
<p>食と栄養のお話 12:15-12:35</p>	<p>スローエアロ② 10:00-11:00</p> <p>しっかりトリム② 14:00-15:00</p>	<p>音楽広場① 13:30-15:00</p>	<p>体力向上① 10:00-11:00</p> <p>食と栄養のお話 12:15-12:35</p>	<p>懐メロ元気体操 10:00-11:00</p> <p>歌声教室 ①13:30-14:30 ②15:00-16:00</p>	<p>スマホでラジオを 楽しもう ①10:00-11:30 ②13:30-15:00</p>	
13	会/交	14	15	16	17	18
<p>トリム体操 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00</p>	<p>コンディショニング ヨガ② 14:00-15:00</p>	<p>脳トレタイム① 14:00-15:00</p>	<p>田道シネマ 14:00-15:45</p>	<p>音楽広場② 10:00-11:30</p> <p>Googleレンズ機能 を使ってみよう! 14:00-15:15</p>	<p>脳トレタイム② 10:00-11:00</p> <p>手話でおしゃべり② 13:30-15:00</p>	
20	会/交	21	22	23	24	25
<p>PayPay入門 14:00-15:00</p>	<p>健康グッズ① 10:00-12:00</p> <p>椅子ヨガ 14:00-15:00</p>	<p>ちょこっと筋トレ② 10:00-11:00</p> <p>おりがみ 14:00-15:00</p>	<p>切り紙 10:00-11:00</p> <p>Lプレコード 14:00-15:00</p>	<p>体力向上② 14:00-15:00</p>		
27	会/交	28	29	30		
<p>スマホ個別相談 10:00-12:00</p> <p>健康グッズ② 13:30-15:30</p> <p>ステップアップ トリム体操 14:00-15:15</p>	<p>トリム体操 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00</p>	<p>休館日</p>	<p>シニアスマホ ①10:00-11:30 ②13:30-15:00</p>			

パン・焼き菓子販売(有料)  
下目黒福祉工房(シフォンケーキ)  
4月2日(第1木曜)  
かみよん工房(パン)  
4月9日・23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。