

目黒区高齢者センター

でんどうタイムズ 5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:4月25日～

厚生中央病院健康講座(ハイブリッド講座)

『これは知ってほしい、足のケアについて
～当院での足ケア法をお伝えします～』5月7日(木)
14:00～15:00場 所:3階 機能訓練室
講 師:糖尿病看護認定看護師 大久保直樹氏
持ち物:筆記用具・スリッパ

【申込不要】定員70名程度

当日、直接会場へお越しください

加橋章と目黒パラダイスキング

『ポップスコンサート』



5月9日(土) 13:30～15:00

開場: 13:15 開演: 13:30
(終演15:00頃予定)場 所:3階 機能訓練室
持ち物:スリッパ

【抽選】定員12名

抽選申込期間:5月2日～5月11日 当選連絡期間:5月13日～

『スマホ個別相談』

5月23日(土)
10:00～12:001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

下記に掲載の講座は**抽選申込制**です！

抽選申込期間	5月2日(土)～5月11日(月) 日・祝を除く 9:00～17:00
当選連絡期間	5月13日(水)～5月15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 ChatGPT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 5月20日(水) ②	10:00-11:30 13:30-15:00	各15名【抽選】 スマホに話しかけるだけで、なんでも答えてくれる物知りの相棒ChatGPT あなた専属のAIアシスタントが、毎日の生活をもっと便利にしてくれるかも! 使用アプリ:チャットGPT
スマホ講座 かんたん便利! 乗換案内 ①・②いずれか1回 場所:3階 機能訓練室	① 5月22日(金) ②	10:00-11:30 13:30-15:00	各15名【抽選】 ・あそこに〇〇時に着くには家を何時に出る? ・一番早い行き方は? ・一番楽な行き方は? ・一番安い行き方は? 使用アプリ:Yahoo乗換案内
スマホ個別相談 場所:3階 機能訓練室	詳細は表紙をご覧ください		
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 5月27日(水)	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レンズ機能を使ってみよう! 場所:3階 機能訓練室 5月27日(水)	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 迷子知らず! 地図アプリ完全マスター ①・②いずれか1回 場所:3階 機能訓練室	① 5月30日(土) ②	10:00-11:30 13:30-15:00	各15名【抽選】 「今どこにいるの?」を解消。行きたい場所を声で検索したり、実際の景色(ストリートビュー)で予習したり。お出かけがもっと気楽で楽しくなる、地図アプリを使いこなしましょう 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。

4月25日(土)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	懐メロ元気体操	5月1日(金) 14:00-15:00	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 5月2日(土) 10:00-11:00 ② 5月18日(月)	各40名 【先着】	タオル 飲み物 室内用運動靴
	健康ダーツ 場所:第3集会室 ※4月より事前申込不要になりました	① 5月2日(土) 13:30-15:30 ② 5月8日(金) 10:00-12:00	申込不要 当日窓口受付	タオル 飲み物
	椅子ヨガ ハイブリッド講座	5月7日(木) 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 5月9日(土) 10:00-11:00 ② 5月23日(土) 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
	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 5月11日(月) 10:00-11:00 ② 5月21日(木) 14:00-15:00	各45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 5月12日(火) 14:00-15:00 ② 5月29日(金) 10:00-11:00	各40名 【先着】	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 5月13日(水) 10:00-11:00 ② 5月18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
	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 5月15日(金) 10:00-11:00 ② 5月19日(火) 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)	5月28日(木) 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	5月7日(木), 5月11日(月) 12:15-12:35 テーマ「夏に向けて～食事と水分～」	申込不要 当日直接会場へ	なし
	田道シネマ 場所:第2・3集会室	5月1日(金) 10:00-11:45 上映作品「戸田家の兄妹」(1941年)	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 5月15日(金) 14:00-15:00 ② 5月19日(火) 10:00-11:00	各40名 【先着】	筆記用具 スリッパ
	おりがみサロン 「立体的な金魚」を折ります	5月29日(金) 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 5月13日(水) 13:30-15:00 ② 5月26日(火)	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 5月8日(金) 13:30-14:30 ② 15:00-16:00	各50名 【先着】	歌集(任意) スリッパ

月	火	水	木	金	土
				1	2
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>次号発行日 5月25日(月) 5月22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。</p> </div>				田道シネマ 10:00-11:45 懐メロ元気体操 14:00-15:00	スローエアロ① 10:00-11:00 手話でおしゃべり③ 13:30-15:00 健康グッズ① 13:30-15:30
		 <p>シフォンケーキ 販売日</p>			
4	5	6	7 会/交	8	9
休館日	休館日	休館日	椅子ヨガ 10:00-11:00 食と栄養のお話 12:15-12:35 厚生中央病院 健康講座 14:00-15:00	健康グッズ② 10:00-12:00 歌声教室 ①13:30-14:30 ②15:00-16:00	コンディショニング ヨガ① 10:00-11:00 ポップスコンサート 13:30-15:00
11 会/交	12	13	14 会/交	15	16
トリム体操 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00 食と栄養のお話 12:15-12:35	体力向上① 14:00-15:00	ちょこっと筋トレ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 脳トレタイム① 14:00-15:00	手話でおしゃべり④ 13:30-15:00
18 会/交	19	20	21 会/交	22	23
スローエアロ② 10:00-11:00 ちょこっと筋トレ② 14:00-15:00	脳トレタイム② 10:00-11:00 しっかりトリム② 14:00-15:00	ChatGPTを 使ってみよう! ①10:00-11:30 ②13:30-15:00	トリム体操 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00	かんたん便利! 乗換案内 ①10:00-11:30 ②13:30-15:00	スマホ個別相談 10:00-12:00 コンディショニング ヨガ② 14:00-15:00
25 会/交	26	27	28 会/交	29	30
	音楽広場② 13:30-15:00	PayPay入門 10:00-11:00 Googleレンズ機能 を使ってみよう! 14:00-15:15	ステップアップ トリム体操 14:00-15:15	体力向上② 10:00-11:00 おりがみ 14:00-15:00	シニアスマホ ①10:00-11:30 ②13:30-15:00
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <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) 5月7日(第1木曜) かみよん工房(パン) 5月14日・28日(第2・4木曜)</p> </div>			 <p>パン 販売日</p>		

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



 友だち追加はこちらから

