

# 目黒区高齢者センター

# でんどうタイムズ 7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。

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』

7月1日(水) 13:30~14:30 (開場: 13:15)



出演: ヴァイオリン 中島恵子  
ピアノ 秋山聖子

申込不要  
【当日会場先着】  
定員70名程度

曲名: パガニーニ「ラ・カンパネラ」  
ブラームス「ハンガリー舞曲5番」  
バッハ=グノー「アヴェ・マリア」  
バッハ「主よ人の望みの喜びよ」他

場 所: 3階 機能訓練室 持ち物: スリッパ

【先着】定員55名

先着申込: 6月25日~

厚生中央病院健康講座(ハイブリッド講座)

## 『慢性便秘症について』



7月3日(金)  
14:00~15:00

場 所: 3階 機能訓練室  
講 師: 消化器病センター内科 日原大輔医師  
持ち物: 筆記用具・スリッパ

【先着】定員25名

先着申込: 6月25日~

## 『コンディショニングヨガ』 (ハイブリッド講座)



- ① 7月7日(火) 14:00~15:00
- ② 7月25日(土) 14:00~15:00

マットを貸出します

①・②いずれか1回

場 所: 3階 機能訓練室  
持ち物: 大きめのタオル・飲み物

下記に掲載の講座は**抽選申込制**です！

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

※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<br><b>シニアスマホ教室</b><br>乗り換え案内お出かけ講座<br><br>①・②いずれか1回<br>場所:3階 機能訓練室  | ①<br>.....<br>7月11日(土)<br>.....<br>②<br>.....<br>.....             | 10:00-11:30<br>.....<br>13:30-15:00 | 各15名<br>【抽選】<br><br>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<br><br>使用アプリ:Yahoo乗り換え案内   |
| スマホ講座<br><b>地図アプリを使ってみよう</b><br><br>①・②いずれか1回<br>場所:3階 機能訓練室  | ①<br>.....<br>7月21日(火)<br>.....<br>②<br>.....<br>.....             | 10:00-11:30<br>.....<br>13:30-15:00 | 各15名<br>【抽選】<br><br>・今いるところの情報をGoogleマップで探す<br>・目的地までの行き方を調べる<br><br>使用アプリ:Googleマップ  |
| シニア向け<br><b>パソコン基礎講座(全2回)</b><br>～PowerPointで旅行案内作成～<br><br>①・②いずれかの時間帯<br>場所:下目黒住区センター4階<br>シルバー人材センター<br>パソコン教室 | ①<br>.....<br>7月22日(水)<br>7月23日(木)<br>.....<br>②<br>.....<br>..... | 10:00-12:00<br>.....<br>13:30-15:30 | 2日間<br>コース<br>各7名<br>【抽選】<br><br>持ち物:<br>テキスト代 800円<br>USBメモリ(当日販売あり800円)<br><br>PowerPointで写真やイラストの入った旅行案内を作成します<br>※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<br><b>PayPay入門</b><br>キャッシュレス決済<br><br>場所:3階 機能訓練室  | .....<br>.....<br>7月23日(木)<br>.....<br>.....                       | 10:00-11:00                         | 10名<br>程度<br>【抽選】<br><br>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<br><br>使用アプリ:PayPay   |
| スマホ講座<br><b>知って得する<br/>スマホ機能</b><br><br>①・②いずれか1回<br>場所:3階 機能訓練室  | ①<br>.....<br>7月24日(金)<br>.....<br>②<br>.....<br>.....             | 10:00-11:30<br>.....<br>13:30-15:00 | 各15名<br>【抽選】<br><br>毎日のスマホライフが快適になるかも<br>・コピー&ペースト・単語登録<br>・スクショ・緊急SOS機能<br>・QRコード読みとり  |
| スマホ講座<br><b>Googleレンズ機能<br/>を使ってみよう！</b><br><br>場所:3階 機能訓練室   | .....<br>.....<br>7月28日(火)<br>.....<br>.....                       | 14:00-15:15                         | 10名<br>【抽選】<br><br>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<br><br>使用アプリ:Google  |
| <b>スマホ個別相談</b><br><br>場所:3階 機能訓練室   | .....<br>.....<br>7月29日(水)<br>.....<br>.....                       | 10:00-12:00                         | 12名<br>【抽選】<br><br>1人20分程度の個別相談です<br>※当選連絡の際、相談時間をお伝えします  |

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。

6月25日(木)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<br>場所:第1もしくは第3集会室<br>※4月より事前申込不要になりました<br>最終受付は講座終了15分前 | ①            | 7月3日(金)                                       | 10:00-12:00     | 申込不要<br>当日窓口受付                        | タオル<br>飲み物              |
|  |   | ②            | 7月27日(月)                                      | 13:30-15:30     |                                       |                         |
|  | トリム体操(全2回)<br>ハイブリッド講座<br>①・②いずれか<br>それぞれ2日間参加できる方            | ①            | 7月4日(土)                                       | 10:00-11:00     | 各45名<br>【先着】                          | タオル<br>飲み物<br>室内用運動靴    |
|  |   | ②            | 7月18日(土)                                      | 14:00-15:00     |                                       |                         |
|  | 体力向上教室<br>ハイブリッド講座<br>①・②いずれか1回                               | ①            | 7月6日(月)                                       | 10:00-11:00     | 各40名<br>【先着】                          | 飲み物<br>室内用運動靴           |
|  |   | ②            | 7月17日(金)                                      | 14:00-15:00     |                                       |                         |
|  | コンディショニングヨガ<br>ハイブリッド講座<br>①・②いずれか1回                          | 詳細は表紙をご覧ください |   |                 |                                       |                         |
|  | ちょこっと筋トレ<br>ハイブリッド講座<br>①・②いずれか1回                             | ①            | 7月8日(水)                                       | 14:00-15:00     | 各35名<br>【先着】                          | 長めのタオル<br>飲み物<br>室内用運動靴 |
|  |   | ②            | 7月27日(月)                                      | 10:00-11:00     |                                       |                         |
|  | スローエアロビック<br>ハイブリッド講座<br>①・②いずれか1回                            | ①            | 7月9日(木)                                       | 10:00-11:00     | 各40名<br>【先着】                          | タオル<br>飲み物<br>室内用運動靴    |
|  | ②   | 7月31日(金)     |   |                 |                                       |                         |
| しっかりトリム体操<br>ハイブリッド講座<br>①・②いずれか1回<br>※有酸素運動を取り入れています            | ①   | 7月10日(金)     | 10:00-11:00                                   | 各35名<br>【先着】    | タオル<br>飲み物<br>室内用運動靴                  |                         |
|  | ②   | 7月15日(水)     | 14:00-15:00                                   |                 |                                       |                         |
| ステップアップトリム体操<br>※しっかりトリム体操より、<br>さらに体を動かしたい方へ<br>(立った姿勢とマット運動中心) |   | 7月22日(水)     | 14:00-15:15                                   | 25名<br>【先着】     | マットを貸出します<br>大きめのタオル<br>飲み物<br>室内用運動靴 |                         |
| 懐メロ元気体操  |   | 7月28日(火)     | 10:00-11:00                                   | 45名<br>【先着】     | タオル・飲み物<br>室内用運動靴                     |                         |
| 椅子ヨガ<br>ハイブリッド講座   |   | 7月29日(水)     | 14:00-15:00                                   | 35名<br>【先着】     | タオル<br>飲み物                            |                         |
| 趣味・教養  | 食と栄養のお話<br>場所:大広間   |              | 7月2日(木)・7月6日(月)<br>12:15-12:35<br>テーマ「野菜について」 | 申込不要<br>当日直接会場へ | なし                                    |                         |
|  | 脳トレタイム<br>①・②いずれか1回   | ①            | 7月6日(月)                                       | 14:00-15:00     | 各40名<br>【先着】                          | 筆記用具<br>スリッパ            |
|  |   | ②            | 7月7日(火)                                       | 10:00-11:00     |                                       |                         |
|  | おりがみサロン<br>「ひまわり」を折ります  |              | 7月14日(火)                                      | 14:00-15:00     | 25名<br>【先着】                           | おりがみ<br>スリッパ            |
|  | 田道シネマ<br>場所:第2・3集会室   |              | 7月30日(木)                                      | 10:00-12:00     | 35名<br>【先着】<br>申込不要<br>当日直接会場へ        | なし                      |
|  |   |              | 上映作品「お茶漬の味」(1952年)                            |                 |                                       |                         |
| 音楽広場<br>①・②いずれか1回  | ①   | 7月13日(月)     | 13:30-15:00                                   | 各55名<br>【先着】    | 歌集(任意)<br>スリッパ                        |                         |
|  | ②   | 7月31日(金)     | 13:30-15:00                                   |                 |                                       |                         |
| 歌声教室<br>①・②いずれか1回  | ①   | 7月10日(金)     | 13:30-14:30                                   | 各50名<br>【先着】    | 歌集(任意)<br>スリッパ                        |                         |
|  | ②   |              | 15:00-16:00                                   |                 |                                       |                         |

