

でんどうタイムズ 8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。

定員なし

申込不要、当日直接会場へ



納涼祭



8月22日(土)

10:00~16:00

サークルの発表

体験コーナー

測定コーナー

かみよん工房・下目黒福祉工房
パン・お菓子販売

自主サークルの発表や、かみよん工房・下目黒福祉工房のパン販売他、さまざまなブースを用意しています。ぜひお越しください！

8月15日(土)~
プログラム配布

【先着】定員55名

先着申込:7月25日~

厚生中央病院健康講座(ハイブリッド講座)

『転倒予防体操』

8月7日(金)

14:00~15:00

場 所:3階 機能訓練室

講 師:リハビリテーション科

科長 理学療法士 秋山 茂雄氏

持ち物:筆記用具・室内用運動靴・飲み物



【先着】定員25名

先着申込:7月25日~

『LPレコードと動画で巡る
世界の旅』

テーマ:~祭り~アメリカ・スペイン・日本



8月19日(水)

14:00-15:00

場 所:第1・2集会室

下記に掲載の講座は**抽選申込制**です！

抽選申込期間	8月3日(月)～8月7日(金) 日・祝を除く 9:00～17:00
当選連絡期間	8月10日(月)～8月13日(木)

※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 PayPay入門 キャッシュレス決済 場所:第1集会室		8月17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 Googleレンズ機能を使ってみよう！ 場所:3階 機能訓練室		8月19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 スマホで本を読みましょう ①・②いずれか1回 場所:3階 機能訓練室 ★ NEW	① …… ②	8月26日(水) 10:00-11:30 …… 13:30-15:00	各15名【抽選】	電子書籍をスマホで楽しむ ・青空文庫の本を探して読む ・本を読みやすくする便利機能 ・話題の本や最新刊の楽しみ方 使用アプリ:読書尚友(無料版)・青空朗読・Kinoppy
スマホ個別相談 場所:3階 機能訓練室		8月27日(木) 10:00-12:00	12名【抽選】	1人20分程度の個別相談です ※当選連絡の際、相談時間をお伝えします
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	8月28日(金) 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・画面が暗い等々困っていませんか？ スマホを自分好みにカスタマイズ！！
スマホ講座 シニアスマホ教室 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 …… ②	8月29日(土) 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

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。

7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	体力向上教室 ハイブリッド講座 ①・②いずれか1回	①	8月3日(月) 10:00-11:00	各40名 【先着】	飲み物 室内用運動靴
		②	8月13日(木) 14:00-15:00		
	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	8月4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
		②	8月19日(水) 10:00-11:00		
	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	8月5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
		②	8月24日(月) 14:00-15:00		
	椅子ヨガ ハイブリッド講座		8月6日(木) 14:00-15:00	35名 【先着】	タオル 飲み物
	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	8月7日(金) 10:00-11:00	各35名 【先着】	タオル 飲み物 室内用運動靴
		②	8月12日(水) 14:00-15:00		
	健康グッズ 場所:第3集会室 ※最終受付は講座終了15分前	①	8月4日(火) 10:00-12:00	申込不要 当日窓口受付	タオル 飲み物
		②	8月12日(水) 13:30-15:30		
趣味・教養	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	8月10日(月) 10:00-11:00	各40名 【先着】	タオル 飲み物 室内用運動靴
		②	8月20日(木) 10:00-11:00		
	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)		8月14日(金) 10:00-11:15	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
	懐メロ元気体操		8月15日(土) 10:00-11:00	45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	8月18日(火) 10:00-11:00	各45名 【先着】	タオル 飲み物 室内用運動靴
		②	8月31日(月) 14:00-15:00		
	食と栄養のお話 場所:大広間	8月3日(月)・8月6日(木) 12:15-12:35 テーマ「夏のおやつ」		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	8月8日(土) 10:00-11:00	各40名 【先着】	筆記用具 スリッパ
		②	8月20日(木) 14:00-15:00		
	田道シネマ 場所:第2・3集会室		8月14日(金) 10:00-11:45	35名 【先着】 申込不要 当日直接会場へ	なし
			上映作品「お人好し仙女」(1935年)		
	おりがみサロン 「浴衣」を折ります		8月24日(月) 14:00-15:00	25名 【先着】	おりがみ スリッパ
	切り紙 テーマ:「金魚ともみじ」		8月27日(木) 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
	音楽広場 ①・②いずれか1回	①	8月5日(水) 13:30-15:00	各55名 【先着】	歌集(任意) スリッパ
		②	8月10日(月) 13:30-15:00		
	歌声教室 ①・②いずれか1回	①	8月14日(金) 13:30-14:30	各50名 【先着】	歌集(任意) スリッパ
		②	8月14日(金) 15:00-16:00		

月	火	水	木	金	土
					1
		シフォンケーキ販売日 			
3 会/交	4	5	6 会/交	7	8
体力向上① 10:00-11:00 食と栄養のお話 12:15-12:35	健康ダーツ① 10:00-12:00 コンディショニング ヨガ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	食と栄養のお話 12:15-12:35 椅子ヨガ 14:00-15:00	しっかりトリム① 10:00-11:00 厚生中央病院 健康講座 14:00-15:00	脳トレタイム① 10:00-11:00
10 会/交	11	12	13 会/交	14	15
スローエアロ① 10:00-11:00 音楽広場② 13:30-15:00	休館日	健康ダーツ② 13:30-15:30 しっかりトリム② 14:00-15:00	体力向上② 14:00-15:00	ステップアップ トリム体操 10:00-11:15 田道シネマ 10:00-11:45 歌声教室 ①13:30-14:30 ②15:00-16:00	懐メロ元気体操 10:00-11:00
17 会/交	18	19	20 会/交	21	22
PayPay入門 14:00-15:00	トリム体操 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00	コンディショニング ヨガ② 10:00-11:00 Lプレコード 14:00-15:00 Googleレンズ機能 を使ってみよう！ 14:00-15:15	スローエアロ② 10:00-11:00 脳トレタイム② 14:00-15:00	納涼祭 10:00-16:00 パン・焼き菓子販売(有料) 下目黒福祉工房(シフォンケーキ) 8月6日(第1木曜) かみよん工房(パン) 8月13日(第2木曜) 【8月の販売中止について】 8月27日(第4木曜)のかみよん工房の パン販売は中止です。(※振替販売なし)	
24 会/交	25	26	27 会/交	28	29
ちょこっと筋トレ② 10:00-11:00 おりがみサロン 14:00-15:00		スマホで本を 読んでみよう ①10:00-11:30 ②13:30-15:00	スマホ個別相談 10:00-12:00 切り紙 14:00-15:00	スマホ初心者向け！ 基本設定マスター ①10:00-11:30 ②13:30-15:00	シニアスマホ ①10:00-11:30 ②13:30-15:00
31 会/交					
トリム体操 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00					

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

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。




HOUYUKAI

ホームページ




友だち追加はこちらから

