

目黒区高齢者センター

でんどうタイムズ 10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(保険証・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。



10月2日～
申込開始
【抽選】定員20名

スマホの基本と キャッシュレス体験

10月21日(月)
13:30～15:30

場 所:3階 機能訓練室
持ち物:スリッパ



参加者にはスマートフォン(android)を貸し出します。

9月25日～
申込開始
【先着】定員40名

理学療法士による 活脳体験

10月23日(水)
10:00～11:00

場 所:3階 機能訓練室
持ち物:筆記用具・スリッパ



理学療法士が脳トレテキストを用いて活脳問題を出題し、軽い活脳体操も行います。

申込不要
【当日会場先着】
定員70名

ポップスコンサート

10月5日(土)
13:30～15:00

出 演:加橋章と目黒パラダイスキング
場 所:3階 機能訓練室
持ち物:スリッパ



下記に掲載の講座は抽選申込制です！

参加のご連絡について：参加が確定した方へ当選連絡期間に電話連絡をいたします。連絡がない場合にはご参加いただけません。また、当選連絡期間にご連絡が取れない場合は、次の方を繰り上げ当選とさせていただきます。ご了承ください。

抽選申込期間	10月2日(水)～10月7日(月) 日・祝を除く 9:00～17:00
当選連絡	10月9日(水)～10月11日(金)

スマートフォン講座ご参加の方は、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	講座内容	定員
LINEを使おう講座 ①・②いずれか1回 場所:3階 機能訓練室	①	中級編 10:00-11:30	中級編 15名 【抽選】
	②	入門編 13:30-15:00	入門編 10名 【抽選】
初心者向け スマホカメラ講座 Googleレンズ機能 を使ってみよう！ 場所:3階 機能訓練室 ※iPhoneの方は事前にアプリを インストールする必要があります。 詳しくは職員にお尋ねください。	10月24日(木)	14:00-15:15	10名 【抽選】
スマホ講座 はじめての ZOOM講座 オンライン参加ツール 場所:3階 機能訓練室	10月25日(金)	14:00-15:00	10名 程度 【抽選】
シニアスマホ教室 ～地図アプリを使ってみよう～ ①・②いずれか1回 場所:3階 機能訓練室	①	10:00-11:30	各 10名 【抽選】
	②	13:30-15:00	
スマホの基本と キャッシュレス体験 場所:3階 機能訓練室	詳細は表紙をご覧ください		

下記の講座は先着申込制です！

9月25日(水)9:00～ 申込受付開始

開催場所:3階機能訓練室

	事業名	日時		持ち物	定員	
健康増進	体力向上教室 ①・②いずれか1回	①	10月1日(火)	14:00-15:00	飲み物 室内用運動靴	各 40名 【先着】
	②	10月29日(火)				
	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	10月2日(水)	14:00-15:00	長めのタオル 飲み物 室内用運動靴	各 35名 【先着】
		②	10月28日(月)	10:00-11:00		
	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	10月4日(金)	10:00-11:00	タオル 飲み物 室内用運動靴	各 35名 【先着】
		②	10月21日(月)			
	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	10月7日(月)	10:00-11:00	タオル 飲み物 室内用運動靴	各 40名 【先着】
②		10月24日(木)				
リフレッシュヨガ ハイブリッド講座 ①・②いずれか1回	①	10月9日(水)	14:00-15:00	長めのタオル 飲み物 室内用運動靴	各 25名 【先着】	
	②	10月16日(水)				
健康グッズ体験会 場所:第3集会室 ①・②いずれか1回	①	10月10日(木)	14:00-15:00	タオル 飲み物	各 10名 【先着】	
	②	10月26日(土)				
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	10月17日(木)	14:00-15:00	タオル 飲み物 室内用運動靴	各 45名 【先着】	
		10月31日(木)				
	②	10月18日(金)	10:00-11:00			
		10月25日(金)				
趣味・教養	食と栄養のお話 場所:大広間	10月7日(月), 10月10日(木) 12:15-12:35 ※両日同じ内容 テーマ「食塩について」		なし	申込 不要 当日直接 会場へ	
	おりがみサロン ハイブリッド講座 「かぼちゃのおぼけ」を折ります	10月10日(木)	14:00-15:00	おりがみ スリッパ	25名 【先着】	
	脳トレタイム ①・②いずれか1回	①	10月16日(水)	10:00-11:00	筆記用具 スリッパ	各 40名 【先着】
		②	10月18日(金)	14:00-15:00		
	歌声教室 ①・②いずれか1回	①	10月7日(月)	13:30-14:30	歌集(任意) スリッパ	各 45名 【先着】
②		15:00-16:00				
音楽広場 ①・②いずれか1回	①	10月8日(火)	13:30-15:00	歌集(任意) スリッパ	各 50名 【先着】	
	②	10月22日(火)				



講習会 予定表

【先着申込】の講習会は毎月25日(日・祝の場合は翌営業日)より受付いたします。(受付時間9:00~17:00)ご来館もしくはお電話にて承ります。お申込みは必ずご本人が行ってください。

月	火	水	木	金	土
次号発行日 10月25日(金) 10月23日(水)より配布、及びホームページでご覧いただけます。LINE公式アカウントでも配信しています。	1	2	3 会/交	4	5
	体力向上① 14:00-15:00 タブレット講座 14:00-15:00	ちょこっと筋トレ① 14:00-15:00	【交流事業(小学生)】 秋のミニ運動会 10:00-10:45	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	ポップスコンサート 13:30-15:00
7 会/交	8	9	10 会/交	11	12
スローエアロ① 10:00-11:00 食と栄養のお話 12:15-12:35 歌声教室 ①13:30-14:30 ②15:00-16:00	音楽広場① 13:30-15:00 タブレット講座 14:00-15:00	リフレッシュヨガ① 14:00-15:00	【交流事業(小学生)】 秋のミニ運動会 10:00-10:45 食と栄養のお話 12:15-12:35 健康グッズ① 14:00-15:00 おりがみサロン 14:00-15:00	LINE講座 ①10:00-11:30 ②13:30-15:00	
14	15	16	17 会/交	18	19
休館日		脳トレタイム① 10:00-11:00 リフレッシュヨガ② 14:00-15:00	トリム体操① 14:00-15:00	トリム体操② 10:00-11:00 脳トレタイム② 14:00-15:00	
21 会/交	22	23	24 会/交	25	26
しっかりトリム② 10:00-11:00 スマホの基本と キャッシュレス体験 13:30-15:30	音楽広場② 13:30-15:00 タブレット講座 14:00-15:00	活脳体験 10:00-11:00	スローエアロ② 10:00-11:00 スマホカメラ 14:00-15:15	トリム体操② 10:00-11:00 はじめての ZOOM講座 14:00-15:00	シニアスマホ ①10:00-11:30 ②13:30-15:00 健康グッズ② 14:00-15:00
28 会/交	29	30	31 会/交	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> 4月より地域交流サロン 開催中! 毎週月・木 10:00-16:00 ※会/交 : 会食・地域交流サロン </div>	
ちょこっと筋トレ② 10:00-11:00	体力向上② 14:00-15:00 タブレット講座 14:00-15:00		トリム体操① 14:00-15:00		

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

