

でんどうタイムズ 11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25日～
申込開始
【先着】定員20名

『手話でおしゃべり』

①11月1日(金)

13:30～15:00

簡単な手話を学びましょう

場 所:3階 機能訓練室
持ち物:筆記用具・スリッパ

②11月9日(土)

10:00～11:30

①・②いずれか1回



申込不要

【当日会場先着】
定員20名



『田道シネマ』

上映予定【晩春】

11月28日(木)

10:00～12:00

懐かしの映画を
一緒に観ましょう

場 所:2階 第3集会室

11月16日～
申込開始
【先着】定員50名

食をテーマにした講演会

『楽しく食べて健康に』

12月11日(水)

10:00～11:30

食事をすることの大切さや
高齢期の食事の摂り方を分
かりやすくお話しします。



場 所:3階 機能訓練室
持ち物:筆記用具・スリッパ

4月より地域交流サロン開催中!
毎週月・木 10:00-16:00

コーヒーなどを飲みながら楽しく
お話ししたり、体操、ぬりえ、おり
がみなどを行います。



厚生中央病院健康講座

ハイブリッド講座

『糖尿病外来でよく聞く質問』

～素朴な疑問を解決しましょう～

11月2日～
申込開始
【先着】定員55名

11月12日(火)

14:00～15:00

講 師:糖尿病看護認定看護師 大久保 直樹氏
場 所:3階 機能訓練室 持ち物:筆記用具・スリッパ



11月16日～
申込開始
【先着】定員55名

『緩和ケアのはなし』

～豊かな人生のために医療ができること～

12月3日(火)

14:00～15:00

講 師:がん性疼痛看護認定看護師 山崎 順子氏
場 所:3階 機能訓練室 持ち物:筆記用具・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	11月2日(土)～11月8日(金) 日・祝を除く 9:00～17:00
当選連絡	11月11日(月)～11月13日(水)

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
シニア向けパソコン基礎講座 「パワーポイント基礎」 (全2回) 場所：下目黒住区センター4階 シルバー人材センター パソコン教室 ※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	① 10:00-12:00 11月14日(木) 11月15日(金) (全2回) ② 13:30-15:30	持ち物： テキスト代 500円 USBメモリ (当日販売あり600円) パワーポイントを使って、写真や表の入った「旅行案内」プレゼン資料を作成します。	2日間 コース 各 10名 【抽選】
スマホアプリ活用講座 (全2回) 場所：3階 機能訓練室 ※いずれかの時間帯に2日間ご参加いただける方	① 10:00-11:30 11月15日(金) 11月16日(土) (全2回) ② 13:30-15:00	・アプリのインストール・アンインストール ・Webサイトの使い方 ・基本的な設定の見直し等	2日間 コース 各 15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	11月19日(火) 10:00-11:00	ZOOMの使い方を覚えて高齢者センターのオンライン事業に参加しよう！	10名 程度 【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。	11月21日(木) 14:00-15:15	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。	10名 【抽選】
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	11月22日(金) 14:00-15:00	キャッシュレス決済とは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機能です。PayPayアプリの使い方を学びます。	10名 程度 【抽選】
LINEを使おう講座 「中級編」 ①・②いずれか1回 場所：3階 機能訓練室	① 10:00-11:30 11月26日(火) ② 13:30-15:00	中級編：無料スタンプのダウンロードやブロック機能などの使い方を学びます。	各 15名 【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 11月30日(土) ② 13:30-15:00	・ルート案内について ・マークの意味 ・ストリートビュー	各 10名 【抽選】

下記の講座は先着申込制です！

10月25日(金)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	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 11月1日(金)	10:00-11:00	タオル 飲み物 室内用運動靴	各 35名 【先着】
		② 11月11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 11月2日(土)	10:00-11:00	タオル 飲み物 室内用運動靴	各 40名 【先着】
		② 11月28日(木)			
	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 11月2日(土)	14:00-15:00	タオル 飲み物 室内用運動靴	各 45名 【先着】
		11月9日(土)			
	体力向上教室 ①・②いずれか1回	① 11月5日(火)	10:00-11:00	飲み物 室内用運動靴	各 40名 【先着】
		② 11月12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 11月6日(水)	10:00-11:00	長めのタオル 飲み物 室内用運動靴	各 35名 【先着】	
	② 11月20日(水)				
健康ダーツ体験会 場所:第3集会室 ①・②いずれか1回	① 11月6日(水)	14:00-15:00	タオル 飲み物	各 10名 【先着】	
	② 11月21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 11月13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 11月27日(水)	10:00-11:00			
趣味・教養	脳トレタイム ①・②いずれか1回	① 11月7日(木)	10:00-11:00	筆記用具 スリッパ	各 40名 【先着】
		② 11月29日(金)			
	食と栄養のお話 場所:大広間	11月11日(月), 11月14日(木) 12:15-12:35 ※両日同じ内容 テーマ「骨粗しょう症と食事について」		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 「メダル」を折ります	11月19日(火)	14:00-15:00	おりがみ スリッパ	25名 【先着】
	理学療法士による活脳体験	11月21日(木)	10:00-11:00	筆記用具 スリッパ	40名 【先着】
	切り紙 ハイブリッド講座	11月28日(木)	14:00-15:00	おりがみ・スリッパ クリアファイル 鉛筆・消しゴム	25名 【先着】
	音楽広場 ①・②いずれか1回	① 11月5日(火)	13:30-15:00	歌集(任意) スリッパ	各 50名 【先着】
		② 11月29日(金)	10:00-11:30		
歌声教室 ①・②いずれか1回	① 11月11日(月)	13:30-14:30	歌集(任意) スリッパ	各 45名 【先着】	
	②	15:00-16:00			

通信講座	自宅でできる川柳 (通信講座)	課題『運(字結び)』 申込用紙は窓口で	締切 11月9日(土)	定員 なし
------	--------------------	------------------------	----------------	----------



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 11月25日(月) 11月21日(木)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。	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			1 しっかりトリム① 10:00-11:00 手話でおしゃべり① 13:30-15:00	2 スローエアロ① 10:00-11:00 トリム体操① 14:00-15:00
4	5	6	7 会/交	8	9
	体力向上① 10:00-11:00 音楽広場① 13:30-15:00 タブレット講座 14:00-15:00	ちょこっと筋トレ① 10:00-11:00 健康ダーツ① 14:00-15:00	脳トレタイム① 10:00-11:00 <div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> かみよん工房パン販売日 11月7日(木) お休み 11月28日(木) 販売 </div>	トリム体操② 10:00-11:00 トリム体操① 14:00-15:00	手話でおしゃべり② 10:00-11:30
11 会/交	12	13	14 会/交	15	16
しっかりトリム② 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	体力向上② 10:00-11:00 厚生中央病院 健康講座 14:00-15:00 タブレット講座 14:00-15:00	リフレッシュヨガ① 14:00-15:00	パソコン講座 (下目黒住区センター) ①10:00-12:00 ②13:30-15:30 食と栄養のお話 12:15-12:35	スマホアプリ ①10:00-11:30 ②13:30-15:00 パソコン講座 (下目黒住区センター) ①10:00-12:00 ②13:30-15:30	スマホアプリ ①10:00-11:30 ②13:30-15:00
18 会/交	19	20	21 会/交	22	23
	はじめての ZOOM講座 10:00-11:00 おりがみサロン 14:00-15:00 タブレット講座 14:00-15:00	ちょこっと筋トレ② 10:00-11:00	活脳体験 10:00-11:00 スマホカメラ 14:00-15:15 健康ダーツ② 14:00-15:00	トリム体操② 10:00-11:00 PayPay入門 14:00-15:00	
25 会/交	26	27	28 会/交	29	30
	LINE講座 ①10:00-11:30 ②13:30-15:00 タブレット講座 14:00-15:00	リフレッシュヨガ② 10:00-11:00	スローエアロ② 10:00-11:00 田道シネマ 10:00-12:00 切り紙 14:00-15:00	音楽広場② 10:00-11:30 脳トレタイム② 14:00-15:00	シニアスマホ ①10:00-11:30 ②13:30-15:00

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
 F A X :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




LINE
友だち追加はこちらから

