

# でんどうタイムズ 9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。



## 厚生中央病院健康講座

場 所:3階 機能訓練室 持ち物:筆記用具・スリッパ

9月2日～

【先着】  
定員50名

ハイブリッド講座

9月10日(火)14:00～15:00

「冬に流行する  
感染症対策について」



講 師:感染管理認定看護師 佐々木 圭子氏

9月19日～

【先着】  
定員50名

ハイブリッド講座

10月4日(金)14:00～15:00

「血糖値が高めの方へ」



「食事で良好な血糖コントロールを目指そう！」

講 師:栄養科 管理栄養士 井上 麻衣氏

「座位でできる貯筋運動」

講 師:栄養科 科長 管理栄養士 石川 剛氏

申込不要  
【当日会場先着】  
定員70名

10月5日(土)13:30～15:00

ポップスコンサート

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	9月2日(月)～9月6日(金) 日・祝を除く 9:00～17:00
当選連絡	9月7日(土)～9月10日(火)

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
シニアスマホ教室 ～スマホ写真整理術～ ①・②いずれか1回 場所:3階 機能訓練室	① 9月9日(月) 10:00-11:30 ② 13:30-15:00	写真の削除や編集、アルバム作成など、スマホを快適に使うための写真整理のコツを学びます。	各 10名 【抽選】
シニア向けパソコン 基礎講座 「エクセルで家計簿作成」 (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 9月17日(火) 10:00-12:00 9月18日(水) (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)  エクセルを使って簡単な家計簿を作成します。 また、エクセルの基本機能についても紹介します。	2日間 コース 各 10名 【抽選】
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 9月21日(土) 入門編 10:00-11:30 ② 中級編 13:30-15:00	入門編:トーク、スタンプや写真の送り方、その保存方法など基本を学ぶ講座です。  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。	入門編 10名 【抽選】  中級編 15名 【抽選】
スマホ講座 PayPay入門 キャッシュレス決済 場所:2階 第3集会室	9月21日(土) 10:00-11:00	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】
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。	9月24日(火) 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】
スマホアプリ活用講座 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 9月27日(金) 10:00-11:30 9月28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】

タイムズ8月号掲載の「脳いきいきタブレット講座(全14回)」と「スマホの基本と防災(防災アプリ体験)」は、8月30日(金)申込締切です。抽選結果は9月3日(火)～9月9日(月)の間に当選者のみ電話にて連絡となります。詳細はホームページまたは職員までお問い合わせください。

小学生といっしょに  
楽しんでください



# 秋の三 運動会

## 目黒区立下目黒小学校6年生企画

日にち：① 9月26日(木)

② 10月 3日(木)

③ 10月10日(木)

全ての回に参加可能

時間：10:00～10:45

場所：目黒区高齢者センター  
3階 機能訓練室

申し込み：

9月9日(月)から20名先着

問合せ・申込窓口：

目黒区高齢者センター

03-5721-2291

目黒1-25-26(田道ふれあい館内)



# 下記の講座は先着申込制です！

8月26日(月)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	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 9月2日(月) 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 9月30日(月) 14:00-15:00		
	体力向上教室 ①・②いずれか1回	① 9月4日(水) 10:00-11:00	飲み物 室内用運動靴	各 40名 【先着】
		② 9月17日(火)		
	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 9月4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 9月18日(水)		
	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 9月6日(金) 10:00-11:00	タオル 飲み物 室内用運動靴	各 40名 【先着】
		② 9月13日(金)		
トリム体操 ハイブリッド講座 ①・②いずれかの時間帯に2日間参加できる方	① 9月7日(土) 10:00-11:00	タオル 飲み物 室内用運動靴	各 45名 【先着】	
	② 9月14日(土) 14:00-15:00 (全2回)			
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 ※トリム体操よりも強度が強めの運動となっています	① 9月12日(木) 10:00-11:00	タオル 飲み物 室内用運動靴	各 35名 【先着】	
	② 9月24日(火)			
健康グッズ体験会 場所:第3集会室 ①・②いずれか1回	① 9月18日(水) 10:00-11:00	タオル 飲み物	各 10名 【先着】	
	② 9月30日(月) 14:00-15:00			
趣味・教養	食と栄養のお話 場所:大広間	9月2日(月), 9月5日(木) 12:15-12:35 ※両日同じ内容 テーマ「たんぱく質について」	なし	申込 不要 当日直接 会場へ
	切り紙 ハイブリッド講座	9月3日(火) 14:00-15:00	クリアファイル おりがみ・えんぴつ 消しゴム・スリッパ	25名 【先着】
	脳トレタイム ①・②いずれか1回	① 9月5日(木) 10:00-11:00	筆記用具 スリッパ	各 40名 【先着】
		② 9月26日(木) 14:00-15:00		
	おりがみサロン ハイブリッド講座 「きつね」を折ります	9月5日(木) 14:00-15:00	おりがみ スリッパ	25名 【先着】
	行ってみたい世界遺産 今回は最終回となります テーマはギリシャ	9月11日(水)に予定していた『行ってみたい世界遺産』講座は、講師都合により開催中止となりました。参加をご検討いただいた皆様にはご迷惑をおかけし申し訳ございません。		
	歌声教室 ①・②いずれか1回	① 9月2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 9月17日(火) 13:30-15:00	歌集(任意) スリッパ	各 50名 【先着】	
	② 9月20日(金) 10:00-11:30			
通信講座	自宅でできる川柳 (通信講座)	課題『えらぶ』 申込用紙は窓口で	締切 9月7日(土)	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 2 会/交	火 3	水 4	木 5 会/交	金 6	土 7
ちょこっと筋トレ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	切り紙 14:00-15:00	体力向上① 10:00-11:00  リフレッシュヨガ① 14:00-15:00	脳トレタイム① 10:00-11:00  食と栄養のお話 12:15-12:35  おりがみサロン 14:00-15:00	スローエアロ① 10:00-11:00	トリム体操 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00
9 会/交	10	11	12 会/交	13	14
シニアスマホ ①10:00-11:30 ②13:30-15:00	スマホの基本と防災 10:00-12:00  厚生中央病院 健康講座 14:00-15:00		しっかりトリム① 10:00-11:00	スローエアロ② 10:00-11:00	トリム体操 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00
16	17	18	19 会/交	20	21
休館日	体力向上② 10:00-11:00  音楽広場① 13:30-15:00  タブレット講座 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	健康ダーツ① 10:00-11:00  リフレッシュヨガ② 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		音楽広場② 10:00-11:30	LINE講座 ①10:00-11:30 ②13:30-15:00  PayPay入門 10:00-11:00
23	24	25	26 会/交	27	28
休館日	しっかりトリム② 10:00-11:00  スマホカメラ 14:00-15:15  タブレット講座 14:00-15:00		【交流事業(小学生)】 秋のミニ運動会 10:00-10:45  脳トレタイム② 14:00-15:00	スマホアプリ ①10:00-11:30 ②13:30-15:00	スマホアプリ ①10:00-11:30 ②13:30-15:00
30 会/交					
ちょこっと筋トレ② 14:00-15:00  健康ダーツ② 14:00-15:00					

**次号発行日 9月25日(水)**  
9月21日(土)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

## 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](mailto: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。

