

目黒区高齢者センター

でんどうタイムズ 1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。



定員なし

申込不要
当日直接会場へ

『田道ふれあい館まつり』

全館あげての大イベント！どなたでもお越しください。

目黒区エコプラザ

田道住区センター

1月18日(土)

10:00~15:00

目黒区シルバー
人材センター

ネットワーク
でんどう

高齢者センター

田道在宅ケア
多機能センター



作品展:1月16日(木)~18日(土)

1月16日~

申込開始
【先着】定員55名

厚生中央病院健康講座

『いくつになっても

おいしく食べられるように』

~今からできること~

2月7日(金)

14:00~15:00



講師:認知症看護特定認定看護師 津田 奈緒子氏
場所:3階 機能訓練室 持ち物:筆記用具・スリッパ

抽選申込期間

1月16日~31日

【抽選】定員15名

お気に入りの服を着て

『美しい姿勢でポジティブに歩く』

(全4回)

当選連絡:2月5日~

2月18日~3月11日

10:00~11:30(毎週火曜日)

~歩行法などのレッスンです~

講師:ポージングディレクター

中井信之氏

場所:3階 機能訓練室

持ち物:室内用運動靴



抽選申込期間

1月4日~24日

【抽選】定員20名

『手話でおしゃべり』(全3回)

当選連絡:1月29日~

簡単な手話を学びましょう

2月8日、22日、3月8日

10:00~11:30(すべて土曜日)

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	1月4日(土)～1月9日(木) 日・祝を除く 9:00～17:00
当選連絡	1月11日(土)～1月15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
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 1月16日(木) 10:00-11:30	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】
	② 13:30-15:00		
Androidスマートフォン講習会 いずれか1回 場所:2階 第1集会室 ※スリッパ不要	① 1月20日(月) 10:00-12:00	初心者向けAndroidスマートフォンの基本操作。講習会用のスマートフォンを使用します。	各 10名 【抽選】
	② 1月20日(月) 13:30-15:30		
	③ 1月21日(火) 10:00-12:00		
	④ 1月21日(火) 13:30-15:30		
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	1月23日(木) 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】
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 1月24日(金) 10:00-11:30	・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】
	② 1月25日(土) 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	1月27日(月) 13:30-15:30	参加者にはスマートフォン(android)を貸し出します。	20名 【抽選】
シニアスマホ教室 ～ネットショッピング編～ ①・②いずれか1回 場所:3階 機能訓練室	① 1月30日(木) 10:00-11:30	・ネットショッピングを始めよう ・ネットショッピングとは ・商品の追加と削除の仕方 ・購入までどうするのか	各 10名 【抽選】
	② 13:30-15:00		
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。	1月31日(金) 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】

下記の講座は先着申込制です！

12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	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 1月4日(土) ② 1月21日(火)	10:00-11:00	タオル 飲み物 室内用運動靴 各 40名 【先着】
	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 1月6日(月) 1月20日(月) ② 1月9日(木) 1月23日(木)	10:00-11:00 14:00-15:00	タオル 飲み物 室内用運動靴 各 45名 【先着】
	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 1月8日(水) ② 1月22日(水)	10:00-11:00	長めのタオル 飲み物 室内用運動靴 各 25名 【先着】
	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 1月10日(金) ② 1月27日(月)	10:00-11:00	タオル 飲み物 室内用運動靴 各 35名 【先着】
	体力向上教室 ①・②いずれか1回	① 1月14日(火) ② 1月21日(火)	10:00-11:00 14:00-15:00	飲み物 室内用運動靴 各 40名 【先着】
	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 1月15日(水) ② 1月29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】
	健康グッズ体験会 場所:第3集会室 ①・②いずれか1回	① 1月16日(木) ② 1月31日(金)	14:00-15:00 10:00-11:00	タオル 飲み物 各 10名 【先着】
趣味・教養	食と栄養のお話 場所:大広間	1月6日(月), 1月9日(木) 12:15-12:35 テーマ「元気が出る冬のメニュー」	なし	申込不要 当日直接会場へ
	切り紙 ハイブリッド講座	1月7日(火)	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】
	脳トレタイム ①・②いずれか1回	① 1月11日(土) ② 1月20日(月)	10:00-11:00 14:00-15:00	筆記用具 スリッパ 各 40名 【先着】
	おりがみサロン ハイブリッド講座 「祝い鶴」を折ります	1月11日(土)	14:00-15:00	おりがみ スリッパ 25名 【先着】
	田道シネマ 場所:第3集会室	1月29日(水) 上映作品「東京物語(1953年)」	13:00-15:15	なし 20名【先着】 申込不要 当日直接会場へ
	歌声教室 ①・②いずれか1回	① 1月6日(月) ② 1月6日(月)	13:30-14:30 15:00-16:00	歌集(任意) スリッパ 各 45名 【先着】
	音楽広場 ①・②いずれか1回	① 1月17日(金) ② 1月28日(火)	13:30-15:00 13:30-15:00	歌集(任意) スリッパ 各 50名 【先着】
通信講座	自宅でできる川柳 (通信講座)	課題『今年の出来事』 申込用紙は窓口で	締切 1月10日(金)	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 1	木 2	金 3	土 4	
次号発行日 1月25日(土) 1月23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。		令和6年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		かみよん工房パン販売日 1月2日(木) お休み(休館) 1月23日(木) 販売 (毎月第1・4木曜) 		スローエアロ① 10:00-11:00
6 会/交 トリム体操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	7 切り紙 14:00-15:00 	8 リフレッシュヨガ① 10:00-11:00	9 会/交 食と栄養のお話 12:15-12:35 トリム体操② 14:00-15:00	10 しっかりトリム① 10:00-11:00	11 脳トレタイム① 10:00-11:00 おりがみサロン 14:00-15:00	
13 休館日	14 体力向上① 10:00-11:00	15 ちょこっと筋トレ① 10:00-11:00	16 会/交 LINE講座 ①10:00-11:30 ②13:30-15:00 健康グッズ① 14:00-15:00 	17 音楽広場① 13:30-15:00	18 全館あげての大イベント! 田道ふれあい館まつり 10:00-15:00 	
20 会/交 Androidスマホ ①10:00-12:00 ②13:30-15:30 トリム体操① 10:00-11:00 脳トレタイム② 14:00-15:00	21 Androidスマホ ③10:00-12:00 ④13:30-15:30 スローエアロ② 10:00-11:00 体力向上② 14:00-15:00	22 リフレッシュヨガ② 10:00-11:00	23 会/交 はじめてのZOOM講座 10:00-11:00 トリム体操② 14:00-15:00 	24 スマホアプリ ①10:00-11:30 ②13:30-15:00	25 スマホアプリ ①10:00-11:30 ②13:30-15:00	
27 会/交 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	28 音楽広場② 13:30-15:00	29 ちょこっと筋トレ② 10:00-11:00 田道シネマ 13:00-15:00	30 会/交 シニアスマホ ①10:00-11:30 ②13:30-15:00	31 健康グッズ② 10:00-11:00 スマホカメラ 14:00-15:15		

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。

