

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(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。



先着申込
7月25日～
【先着】定員45名

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8日(金)
14:00～15:00



講師:リハビリテーション科
理学療法士 高橋 祥香氏
珊瑚 龍之介氏

場所:3階 機能訓練室
持ち物:筆記用具・室内用運動靴・飲み物

定員なし
申込不要
当日直接会場へ



『納涼祭』



8月9日(土)～
プログラム配布

8月23日(土)
10:00～16:00

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！



定員なし
申込不要
当日直接会場へ

目黒区民センター体育館共催

『足型測定会 』

8月25日(月)
9:00～12:00

足形測定で、足裏と全身のバランスをチェックしてみませんか？

場所:3階 機能訓練室 持ち物:スリッパ

先着申込
7月25日～
【先着】定員35名

『LPレコードと動画で 巡る世界の旅』



8月30日(土)
10:00～11:00

映像とともに、懐かしいレコードの音色をゆったりと楽しめます。

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！

【**当選連絡**】**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。

抽選申込期間	8月2日(土)～8月7日(木) 日・祝を除く 9:00～17:00
当選連絡期間	8月8日(金)～8月12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		定員	講座内容
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 <u>※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。</u>		8月13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
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		8月15日(金)	14:00-15:00	10名程度【抽選】 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
スマホ講座 スマホでメールを送ろう  場所:3階 機能訓練室		8月20日(水)	10:00-11:30	15名【抽選】 Gmailや iCloudメールを実際に使いながら、講座の抽選申込みも体験！楽しくメールデビューしましょう
スマホ講座 シニアスマホ教室 スマホでかんたん！写真整理術 ①・②いずれか1回 場所:3階 機能訓練室	① ②	8月21日(木)	10:00-11:30 13:30-15:00	各15名【抽選】 ・スマホにたまった写真をかんたん整理 ・削除や復元、アルバム作成、保存方法を学べる初心者講座です
スマホ講座 知って得するスマホ機能  ①・②いずれか1回 場所:3階 機能訓練室	① ②	8月26日(火)	10:00-11:30 13:30-15:00	各15名【抽選】 毎日のスマホライフが快適になるかも！ ・コピー＆ペースト ・単語登録 ・スクショ ・緊急SOS機能 ・QRコード読みとり
スマホ講座 スマホアプリ使いこなし講座 ①・②いずれか1回 場所:3階 機能訓練室	① ②	8月29日(金)	10:00-11:30 13:30-15:00	各15名【抽選】 ・スマホはアプリ次第で、できることが広がる！ ・アプリの探し方・入れ方・整理の仕方を学びます
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		8月30日(土)	14:00-15:00	10名程度【抽選】 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！

下記の講座は先着申込制です！

7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			定員	持ち物
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	8月1日(金)	10:00-11:00	各 40名 【先着】	タオル 飲み物 室内用運動靴
	②	8月16日(土)				
	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4日(月)	10:00-11:00	各 35名 【先着】	タオル 飲み物 室内用運動靴
	②	8月28日(木)	14:00-15:00			
	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4日(月)	14:00-15:00	各 35名 【先着】	長めのタオル 飲み物 室内用運動靴
	②	8月27日(水)	10:00-11:00			
	健康ダーツ体験会 ①・②いずれか1回 場所:第3集会室	①	8月6日(水)	14:00-15:00	各 10名 【先着】	タオル 飲み物
	②	8月30日(土)	10:00-11:00			
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7日(木)	10:00-11:00	各 45名 【先着】	タオル 飲み物 室内用運動靴	
②	8月18日(月)	14:00-15:00				
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8日(金)	10:00-11:00	各 40名 【先着】	飲み物 室内用運動靴	
②	8月14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9日(土)	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13日(水)	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(木)	10:00-11:15	20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	
趣味・教養	食と栄養のお話 場所:大広間	8月4日(月), 8月7日(木) 12:15-12:35 テーマ「嗜好飲料～カフェイン、アルコールの話など～」			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9日(土)	10:00-11:00	各 40名 【先着】	筆記用具 スリッパ
	②	8月20日(水)	14:00-15:00			
	おりがみサロン ハイブリッド講座 「花火」を折ります		8月12日(火)	14:00-15:00	25名 【先着】	おりがみ スリッパ セロハンテープ
	田道シネマ 場所:第2・3集会室		8月13日(水)	14:00-15:30	35名 【先着】 申込不要 当日直接会場へ	なし
		上映作品「モーガン先生のロマンス」 (1938年)※字幕あり				
歌声教室 ①・②いずれか1回	①	8月5日(火)	13:30-14:30	各 50名 【先着】	歌集(任意) スリッパ	
②	15:00-16:00					
音楽広場 ①・②いずれか1回	①	8月19日(火)	13:30-15:00	各 55名 【先着】	歌集(任意) スリッパ	
②	8月27日(水)					
	「厚生中央病院健康講座」、「足型測定会」、「LPレコードと動画で巡る世界の旅」 については表紙をご覧ください					

8月 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
かみよん工房 パン販売日 8月14日・28日 ※毎月第2・4木曜に販売予定	次号発行日 8月25日(月) 8月22日(金)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。	地域交流サロン開催中! 毎週月・木 10:00-16:00 お気軽にご参加ください ※ 会/交 : 会食・地域交流サロン		1 スローエアロ① 10:00-11:00	2 手話でおしゃべり③ 13:30-15:00
4 会/交 しっかりトリム① 10:00-11:00 食と栄養のお話 12:15-12:35 ちょこっと筋トレ① 14:00-15:00	5 歌声教室 ①13:30-14:30 ②15:00-16:00	6 健康ダーツ① 14:00-15:00	7 会/交 トリム体操 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00 食と栄養のお話 12:15-12:35	8 体力向上① 10:00-11:00 厚生中央病院健康講座 14:00-15:00	9 脳トレタイム① 10:00-11:00 コンディショニングヨガ① 14:00-15:00
11 休館日	12 おりがみサロン 14:00-15:00	13 コンディショニングヨガ② 10:00-11:00 田道シネマ 14:00-15:30 Googleレンズ機能を使ってみよう! 14:00-15:15	14 会/交 ステップアップトリム体操 10:00-11:15 体力向上② 14:00-15:00 パン販売日	15 PayPay入門 14:00-15:00	16 スローエアロ② 10:00-11:00 手話でおしゃべり④ 13:30-15:00
18 会/交 トリム体操 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00	19 音楽広場① 13:30-15:00	20 スマホでメールを送ろう 10:00-11:30 脳トレタイム② 14:00-15:00 パン販売日	21 会/交 シニアスマホ ①10:00-11:30 ②13:30-15:00	22 納涼祭 10:00-16:00	23 納涼祭 10:00-16:00
25 会/交 足型測定会 9:00-12:00	26 知って得するスマホ機能 ①10:00-11:30 ②13:30-15:00	27 ちょこっと筋トレ② 10:00-11:00 音楽広場② 13:30-15:00	28 会/交 しっかりトリム② 14:00-15:00	29 スマホアプリ使いこなし講座 ①10:00-11:30 ②13:30-15:00	30 LPレコードと動画で巡る世界の旅 10:00-11:00 健康ダーツ② 10:00-11:00 ZOOM講座 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。

