令和8年11月25日発行　第208号

目黒区高齢者センター
でんどうタイムズ 12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（マイナンバーカード・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。



年末は12月28日（月）まで
年始は令和9年1月4日（月）から



【先着】定員55名　｜　先着申込：12月2日（水）～

厚生中央病院健康講座（ハイブリッド講座）

『ぐっすり眠って脳をきれいに！』
～認知症予防の快眠レシピ～



12月17日（木）
14:00～15:00

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

【先着】定員25名　｜　先着申込：11月25日（水）～

『切り紙』～クリスマスツリー～



12月10日（木）
10:00-11:00

場　所：3階　機能訓練室
持ち物：おりがみ・クリアファイル
　　鉛筆・消しゴム
　　スリッパ

今年度は
偶数月開催！
ぜひお申し込みください！

【先着】定員30名　｜　先着申込：11月25日（水）～

『LPレコードと動画で巡る世界の旅』
～テーマ：クリスマス～



12月21日（月）
14:00～15:00

場　所：2階　第1・2集会室
持ち物：なし

下記に掲載の講座は**抽選申込制**です！

抽選申込期間	**12月2日(水)～12月7日(月)** 日･祝を除く 9:00～17:00
当選連絡期間	**12月9日(水)～12月11日(金)**

※スマホ講座の一部では、アプリを使います。その際、パスワードの入力が必要になることがあります。ご不安な方は、事前に職員へご相談ください。

※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。
※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 **シニアスマホ教室** 写真整理と魔法の編集術 ①･②いずれか1回 場所:3階 機能訓練室	① 12月15日(火) ②	10:00-11:30 13:30-15:00	**各15名** **【抽選】**	撮りっぱなしの写真をスッキリ整理！お気に入りの写真をさらに明るく、鮮やかに仕上げる写真編集のコツを伝授します 使用アプリ:Googleフォト、 iPhone写真アプリ
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	12月16日(水)	14:00-15:15	**10名** **【抽選】**	Googleレンズのカメラを使って、目の前にある疑問を解決できる簡単で便利な機能です どんな言語もスマホをかざすだけで日本語にできる翻訳機能も学びます 使用アプリ:Google
シニア向け **パソコン基礎講座(全2回)** ～Wordで年賀状作成～ ①･②いずれかの時間帯 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	① 12月17日(木) 12月18日(金) ②	10:00-12:00 13:30-15:30	**2日間** **コース** **各7名** **【抽選】**	Wordを使用して、イラスト入りの年賀状を作成します 持ち物: ･テキスト代 800円 ･USBメモリ **※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**
スマホ講座 **LINEを使いこなそう** ①･②いずれか1回 場所:3階 機能訓練室	① 12月18日(金) ②	10:00-11:30 13:30-15:00	**各15名** **【抽選】**	･文字･スタンプを送る ･写真を送る ･送られてきた写真を保存する ･トーク内でアルバムを作成する 使用アプリ:LINE
スマホ講座 **スマホ初心者向け！基本設定マスター講座** ①･②いずれか1回 場所:3階 機能訓練室	① 12月24日(木) ②	10:00-11:30 13:30-15:00	**各15名** **【抽選】**	画面がすぐに暗くなる･文字が小さい･着信音の調整などお困りごとはございませんか？ スマホを自分好みにカスタマイズ！！ 使用アプリ:なし
スマホ個別相談 場所:3階 機能訓練室	12月25日(金)	13:30-15:30	**12名** **【抽選】**	1人20分程度の個別相談です ※当選連絡の際、相談時間をお伝えします

目黒区高齢者センター 03-5721-2291

先着申込の講座は毎月25日(休業日の場合は翌営業日)から、窓口・電話で受付します。お申込みはご本人が行ってください。

11月25日(水)9:00～申込受付開始

講座開催場所:3階　機能訓練室

	事業名	日時			定員	持ち物
健康増進	**健康ダーツ** 場所:第1もしくは第3集会室 ※最終受付は講座終了15分前	① ②	12月1日(火) 12月15日(火)	13:30-15:30 10:00-12:00	**申込不要 当日窓口受付**	タオル 飲み物
	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 ②	12月7日(月) 12月19日(土)	10:00-11:00 14:00-15:00	**各45名 【先着】**	タオル 飲み物 室内用運動靴
	体力向上教室 ハイブリッド講座 ①・②いずれか1回	① ②	12月8日(火) 12月17日(木)	14:00-15:00 10:00-11:00	**各40名 【先着】**	飲み物 室内用運動靴
	懐メロ元気体操		12月9日(水)	10:00-11:00	**45名 【先着】**	タオル・飲み物 室内用運動靴
	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 ②	12月11日(金) 12月23日(水)	10:00-11:00	**各40名 【先着】**	タオル 飲み物 室内用運動靴
	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 ②	12月12日(土) 12月21日(月)	14:00-15:00 10:00-11:00	**各35名 【先着】**	タオル 飲み物 室内用運動靴
	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 ②	12月16日(水) 12月28日(月)	10:00-11:00 14:00-15:00	**各35名 【先着】**	長めのタオル 飲み物 室内用運動靴
	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 ②	12月21日(月) 12月28日(月)	14:00-15:00 10:00-11:00	**各25名 【先着】**	マットを貸出します 大きめのタオル 飲み物
	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)		12月22日(火)	10:00-11:15	**25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
	椅子ヨガ ハイブリッド講座		12月26日(土)	14:00-15:00	**35名 【先着】**	タオル 飲み物
趣味・教養	**食と栄養のお話** 場所:大広間	12月3日(木)・12月7日(月) 12:30-12:50 テーマ「骨の健康と食生活」			**申込不要 当日直接会場へ**	なし
	田道シネマ 場所:第1・2集会室		12月5日(土)	13:30-15:45	**35名【先着】 申込不要 当日直接会場へ**	なし
		上映作品「素晴らしき哉、人生!」 (1946年)				
	脳トレタイム ①・②いずれか1回	① ②	12月8日(火) 12月10日(木)	10:00-11:00 14:00-15:00	**各40名 【先着】**	筆記用具 スリッパ
	切り紙 テーマ:「クリスマスツリー」	詳細は表紙をご覧ください				
	おりがみサロン 「二色鶴」を折ります		12月14日(月)	10:00-11:00	**25名 【先着】**	おりがみ スリッパ
	LPレコードと動画で巡る 世界の旅 場所:第1・2集会室	詳細は表紙をご覧ください				
	音楽広場 ①・②いずれか1回	① ②	12月14日(月) 12月22日(火)	13:30-15:00 13:30-15:00	**各55名 【先着】**	歌集(任意) スリッパ
	歌声教室 ①・②いずれか1回	① ②	12月11日(金)	13:30-14:30 15:00-16:00	**各50名 【先着】**	歌集(任意) スリッパ

目黒区高齢者センター　03-5721-2291

12月 予定表

地域交流サロン開催中！
毎週月・木曜　10:00-16:00
会/交　:開催日

シフォンケーキ販売日

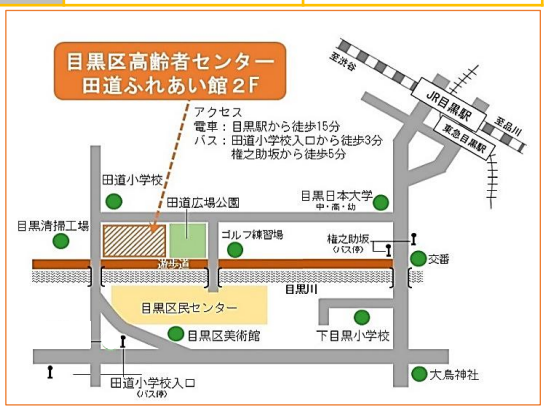
月	火	水	木	金	土
会/交	1	2	3 会/交	4	5
	健康ダーツ① 13:30-15:30		食と栄養のお話 12:30-12:50		田道シネマ 13:30-15:45
次号発行日 **12月25日(金)** 12月23日(水)より配布、ホームページ掲載およびLINE公式アカウントで配信します。			パン販売日		
7 会/交	8	9	10 会/交	11	12
トリム体操 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00 食と栄養のお話 12:30-12:50	脳トレタイム① 10:00-11:00 体力向上① 14:00-15:00	懐メロ元気体操 10:00-11:00 座ってdance! 14:00-15:00	切り紙 10:00-11:00 脳トレタイム② 14:00-15:00	スローエアロ① 10:00-11:00 歌声教室 ①13:30-14:30 ②15:00-16:00	手話でおしゃべり 10:00-11:30 しっかりトリム① 14:00-15:00
14 会/交	15	16	17 会/交	18	19
おりがみサロン 10:00-11:00 音楽広場① 13:30-15:00	健康ダーツ② 10:00-12:00 シニアスマホ ①10:00-11:30 ②13:30-15:00	ちょこっと筋トレ① 10:00-11:00 Googleレンズ機能を使ってみよう！ 14:00-15:15	体力向上② 10:00-11:00 厚生中央病院 健康講座 14:00-15:00	LINEを使いこなそう ①10:00-11:30 ②13:30-15:00	トリム体操 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00
			パソコン講座(全2回) (下目黒住区センター) ①10:00-12:00 ②13:30-15:30		
			パン販売日		
21 会/交	22	23	24 会/交	25	26
しっかりトリム② 10:00-11:00 コンディショニングヨガ① 14:00-15:00 LPレコード 14:00-15:00	ステップアップトリム体操 10:00-11:15 音楽広場② 13:30-15:00	スローエアロ② 10:00-11:00 座ってdance! 14:00-15:00	スマホ初心者向け！基本設定マスター ①10:00-11:30 ②13:30-15:00	スマホ個別相談 13:30-15:30	手話でおしゃべり 10:00-11:30 椅子ヨガ 14:00-15:00
28 会/交	29	30	31		
コンディショニングヨガ② 10:00-11:00 ちょこっと筋トレ② 14:00-15:00	**年末は12月28日(月)まで** **年始は令和9年1月4日(月)から**				

パン・焼き菓子販売(有料)
下目黒福祉工房(シフォンケーキ)
12月3日(第1木曜)
かみよん工房(パン)
12月10日・24日(第2・4木曜)

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
ﾒｰﾙｱﾄﾞﾚｽ
meguro-kouhuku@foryou.or.jp
ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ
https://www.foryou.or.jp/corp2/megurokouhuku/

HOUYUKAI ホームページ

LINE 友だち追加はこちらから



（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。