

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（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。

定員なし
申込不要
当日直接会場へ

1月17日(土)
10:00～15:00



目黒区エコプラザ

田道住区センター

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

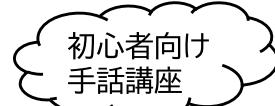
活動サークル作品展：1月15日(木)～17日(土)

【抽選】定員24名	抽選申込期間：1月6日～1月21日 当選連絡期間：1月23日(金)～
-----------	------------------------------------

『手話でおしゃべり』(全5回)

1月31日～3月21日の第1・3・5土曜日
13:30～15:00

場 所：3階 機能訓練室
持ち物：筆記用具、スリッパ



厚生中央病院健康講座(ハイブリッド講座)

【先着】定員55名	先着申込：12月25日～
-----------	--------------

『コレステロールが高めの方へ』～血管老化を防ぐ食事とは～

1月9日(金)
14:00～15:00

講 師：栄養科長 管理栄養士 石川 剛氏
場 所：3階 機能訓練室
持ち物：筆記用具、スリッパ

【先着】定員55名	先着申込：1月16日～
-----------	-------------

『できることから始める便秘予防』

2月5日(木)
14:00～15:00

講 師：皮膚・排泄ケア認定看護師 高島 絵理子氏
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！

【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	1月5日(月)～1月9日(金) 日・祝を除く 9:00～17:00
当選連絡期間	1月10日(土)～1月14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	定員	講座内容
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 1月15日(木) 10:00-11:30 13:30-15:00 ②	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 Androidスマートフォン 講習会 ①～④いずれか1回 場所:2階 第1集会室	① 1月19日(月) 10:00-12:00 13:30-15:30 ② ③ 1月20日(火) 10:00-12:00 13:30-15:30 ④	各10名 【抽選】	初心者向け Androidスマートフォンの基本操作 ※スマートフォンは講習会用のものを使用します
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	1月21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 ※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
スマホ講座 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26日(月) 10:00-11:30 13:30-15:00 ②	各15名 【抽選】	・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
スマホ講座 Googleマップを使いこなそう 場所:3階 機能訓練室	1月27日(火) 13:30-15:00	15名 【抽選】	Googleマップは道案内だけのアプリではありません お店や観光地の口コミの見方、写真の確認方法、営業時間や混雑状況のチェックなど、毎日の外出やお買い物に役立つ情報を探すコツを学びます
スマホ講座 ChatGPT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 1月29日(木) 10:00-11:30 13:30-15:00 ②	各15名 【抽選】	スマホに話しかけるだけで、なんでも答えてくれる物知りの相棒 ChatGPT あなた専属のAIアシスタントが、毎日の生活をもっと便利にしてくれるかも！

利用者懇談会 場所:第3集会室	1月8日(木) 13:30-14:30 ふれあい館まつりのお話他	定員なし 申込不要 当日直接会場へ
--------------------	-------------------------------------	----------------------

通信講座	自宅でできる川柳 (通信講座)	課題『年賀状に添える一句』申込用紙は窓口で	締切 1月14日(水)
------	--------------------	-----------------------	----------------

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。

12月25日(木)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	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5日(月) ② 1月19日(月) 10:00-11:00	各40名 【先着】 タオル 飲み物 室内用運動靴
	懐メロ元気体操 ハイブリッド講座 ①・②いずれか1回	① 1月5日(月) ② 1月27日(火) 14:00-15:00 10:00-11:00	45名 【先着】 大きめのタオル 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 1月6日(火) ② 1月31日(土) 10:00-11:00	各35名 【先着】 タオル 飲み物 室内用運動靴
	健康ダーツ体験会 ①・②いずれか1回 場所:第3集会室	① 1月6日(火) ② 1月28日(水) 10:00-11:00 14:00-15:00	各10名 【先着】 タオル 飲み物
	椅子ヨガ ハイブリッド講座	1月7日(水) 10:00-11:00	35名 【先着】 タオル 飲み物
	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 1月7日(水) ② 1月8日(木) 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
	体力向上教室 ハイブリッド講座 ①・②いずれか1回	① 1月8日(木) ② 1月23日(金) 14:00-15:00 10:00-11:00	各40名 【先着】 飲み物 室内用運動靴
	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10日(土) ② 1月22日(木) 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
	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14日(水) ② 1月28日(水) 10:00-11:00	各35名 【先着】 長めのタオル 飲み物 室内用運動靴
趣味・教養	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)	1月21日(水) 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
	食と栄養のお話 場所:大広間	1月5日(月), 1月8日(木) 12:15-12:35 テーマ「炭水化物について」	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 1月13日(火) ② 1月16日(金) 14:00-15:00 10:00-11:00	各40名 【先着】 筆記用具 スリッパ
	切り紙 「重ねて作るアート作品」を作ります	1月19日(月) 14:00-15:00	25名 【先着】 おりがみ クリアファイル 鉛筆・消しゴム スリッパ
	おりがみサロン 「リボン付きハート」を折ります	1月20日(火) 10:00-11:00	25名 【先着】 おりがみ スリッパ
	田道シネマ 場所:第2・3集会室	1月31日(土) 10:00-11:15 上映作品「長屋紳士録」(1947年)	35名 【先着】 申込不要 当日直接会場へ なし
	歌声教室 ①・②いずれか1回	① 1月6日(火) ② 13:30-14:30 15:00-16:00	各50名 【先着】 歌集(任意) スリッパ
	音楽広場 ①・②いずれか1回	① 1月14日(水) ② 1月30日(金) 13:30-15:00	各55名 【先着】 歌集(任意) スリッパ



1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

月	火	水	木	金	土
次号発行日 1月26日(月)			年末は12月27日(土)まで 年始は令和8年1月5日(月)から		
5 会/交	6	7	8 会/交	9	10
スローエアロ① 10:00-11:00 食と栄養のお話 12:15-12:35 懐メロ元気体操① 14:00-15:00	しっかりトリム① 10:00-11:00 健康ダーツ① 10:00-11:00 歌声教室 ①13:30-14:30 ②15:00-16:00	椅子ヨガ 10:00-11:00 コンディショニング ヨガ① 14:00-15:00	コンディショニング ヨガ② 10:00-11:00 食と栄養のお話 12:15-12:35 利用者懇談会 13:30~14:30 体力向上① 14:00-15:00	タブレット講座 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00 厚生中央病院 健康講座 14:00-15:00	トリム体操 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00
12 休館日	13 脳トレタイム① 14:00-15:00	14 ちょこっと筋トレ① 10:00-11:00 音楽広場① 13:30-15:00	15 会/交 スマホアプリ 使いこなし講座 ①10:00-11:30 ②13:30-15:00	16 脳トレタイム② 10:00-11:00	17 田道ふれあい館 まつり 10:00-15:00
19 会/交 Androidスマートフォン ①10:00-12:00 ②13:30-15:30 スローエアロ② 10:00-11:00 切り紙 14:00-15:00	20 Androidスマートフォン ③10:00-12:00 ④13:30-15:30 おりがみサロン 10:00-11:00	21 パン販売日 Googleレンズ機能 を使ってみよう! 14:00-15:15	22 会/交 トリム体操 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00	23 タブレット講座 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00 体力向上② 10:00-11:00	24 新作落語コンテスト 受賞者の演目披露 イベント 14:00-14:45 ※事前申込制／詳 細はめぐろ区報12 月15日号をご確認 ください。
26 会/交 シニアスマホ ①10:00-11:30 ②13:30-15:00	27 懐メロ元気体操② 10:00-11:00 Googleマップを 使いこなそう 13:30-15:00	28 パン販売日 ちょこっと筋トレ② 10:00-11:00 健康ダーツ② 14:00-15:00	29 会/交 ChatGPTを 使ってみよう ①10:00-11:30 ②13:30-15:00	30 タブレット講座 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00 音楽広場② 13:30-15:00	31 しっかりトリム② 10:00-11:00 田道シネマ 10:00-11:15 手話でおしゃべり① 13:30-15:00

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

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。

