

目黒区高齢者センター

でんどうタイムズ 6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。

【カラオケの利用中止】

大広間舞台照明保守点検のため

6月9日(火)

『食と栄養のお話』

テーマ:「食中毒予防」

6月1日(月)・6月4日(木)

12:15~12:35

場 所:大広間

申込不要
定員なし



『田道シネマ』

上映作品:「人生は四十二から」

(1935年)

6月19日(金)

10:00~11:30

場 所:第2・3集会室



申込不要
【当日会場先着】
定員35名

桜東京パイロットクラブ共催

『午後のひとときコンサート』

7月1日(水) 13:30~14:30 (開場: 13:15)

出演:ヴァイオリン 中島恵子

ピアノ 秋山聖子

歌 吹田克也

申込不要
【当日会場先着】
定員70名程度



曲名:パガニーニ「ラ・カンパネラ」

ブラームス「ハンガリー舞曲5番」

バッハ=グノー「アヴェ・マリア」

バッハ「主よ人の望みの喜びよ」他

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！

抽選申込期間	6月2日(火)～6月6日(土) 日・祝を除く 9:00～17:00
当選連絡期間	6月9日(火)～6月11日(木)

※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 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 10:00-11:30 … 6月16日(火) …………… ② 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 PayPay入門 キャッシュレス決済 場所:3階 機能訓練室	6月19日(金) 14:00-15:00	10名程度【抽選】	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PayPayの使い方を学びます 使用アプリ:PayPay
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	6月22日(月) 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 使用アプリ:Google
シニア向け パソコン基礎講座(全2回) ～エクセルで家計簿作成～ 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 10:00-12:00 … 6月23日(火) …………… … 6月24日(水) …………… ② 13:30-15:30	2日間コース 各7名【抽選】	持ち物: テキスト代 800円 USBメモリ(当日販売あり800円) 表計算ソフト「エクセル」を使って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 ※ 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 カレンダーを使いこなそう ①・②いずれか1回 場所:3階 機能訓練室	① 10:00-11:30 … 6月24日(水) …………… ② 13:30-15:00	各15名【抽選】	・スマホのカレンダーアプリはできることがたくさんある ・予定を入れる(日付・開始時刻・終了時刻) ・予定の前にお知らせが来るようにする等々 使用アプリ:Googleカレンダー
スマホ講座 シニアスマホ教室 東京都防災アプリ活用術 ①・②いずれか1回 場所:3階 機能訓練室	① 10:00-11:30 … 6月26日(金) …………… ② 13:30-15:00	各15名【抽選】	災害はいつ起こるかわかりません。東京都公式アプリを使い、避難所の場所やハザードマップの見方を学びます 使用アプリ:東京都防災アプリ
スマホ個別相談 場所:3階 機能訓練室	6月30日(火) 10:00-12:00	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

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。

5月25日(月)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	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	6月2日(火)	10:00-11:00	各45名 【先着】	タオル 飲み物 室内用運動靴
	②	6月27日(土)	14:00-15:00			
	健康ダーツ 場所:第1もしくは第3集会室 ※4月より事前申込不要になりました 最終受付は講座終了15分前	①	6月2日(火)	13:30-15:30	申込不要 当日窓口受付	タオル 飲み物
	②	6月5日(金)	10:00-12:00			
	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	6月3日(水)	14:00-15:00	各35名 【先着】	タオル 飲み物 室内用運動靴
	②	6月13日(土)	10:00-11:00			
	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	6月6日(土)	10:00-11:00	各40名 【先着】	タオル 飲み物 室内用運動靴
	②	6月22日(月)				
	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	6月8日(月)	10:00-11:00	各35名 【先着】	長めのタオル 飲み物 室内用運動靴
	②	6月29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	6月8日(月)	14:00-15:00	各40名 【先着】	飲み物 室内用運動靴	
②	6月18日(木)	10:00-11:00				
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	6月11日(木)	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	6月30日(火)					
椅子ヨガ ハイブリッド講座		6月13日(土)	14:00-15:00	35名 【先着】	タオル 飲み物	
懐メロ元気体操		6月15日(月)	10:00-11:00	45名 【先着】	タオル・飲み物 室内用運動靴	
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)		6月23日(火)	14:00-15:15	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	
趣味・教養	LPLレコードと動画で巡る 世界の旅 場所:第1・2集会室		6月9日(火)	14:00-15:00	25名 【先着】	なし
			テーマ:ハワイ・スイス・北海道			
	切り紙 テーマ:「七夕」		6月4日(木)	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
	脳トレタイム ①・②いずれか1回	①	6月10日(水)	10:00-11:00	各40名 【先着】	筆記用具 スリッパ
	②	6月15日(月)	14:00-15:00			
	おりがみサロン 「ソフトクリーム」を折ります		6月10日(水)	14:00-15:00	25名 【先着】	おりがみ スリッパ
音楽広場 ①・②いずれか1回	①	6月5日(金)	13:30-15:00	各55名 【先着】	歌集(任意) スリッパ	
②	6月17日(水)	10:00-11:30				
歌声教室 ①・②いずれか1回	①	6月12日(金)	13:30-14:30	各50名 【先着】	歌集(任意) スリッパ	
②	15:00-16:00					

