

でんどうタイムズ 9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。

【先着】定員35名

先着申込:8月25日～

『のびのびバンドエクササイズ』★

NEW

9月9日(水)

10:00-11:00

場 所:3階 機能訓練室

持ち物:タオル・飲み物・室内用運動靴

ゴムバンドを使って
楽しく運動しましょう
※ゴムバンドを貸出します



【先着】定員55名

先着申込:9月2日～

厚生中央病院健康講座(ハイブリッド講座)

『手荒れと保湿について』

9月29日(火)

14:00～15:00

場 所:3階 機能訓練室

講 師:皮膚・排泄ケア認定看護師 高島 絵理子氏

感染管理認定看護師 佐々木 圭子氏

持ち物:筆記用具・スリッパ



【先着】定員55名

先着申込:9月16日～

厚生中央病院健康講座(ハイブリッド講座)

『健康で長生きするための食事と運動』

～動脈硬化予防～

10月7日(水)

14:00～15:00

場 所:3階 機能訓練室

講 師:栄養科

管理栄養士 許斐 侑加氏

科長 管理栄養士 石川 剛氏

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！

抽選申込期間	9月2日(水)～9月7日(月) 日・祝を除く 9:00～17:00
当選連絡期間	9月9日(水)～9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 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 ②	9月14日(月)	10:00-11:30 13:30-15:00	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！ 使用アプリ:チャットGPT
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		9月15日(火)	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
スマホ個別相談 場所:3階 機能訓練室		9月16日(水)	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
シニア向け パソコン基礎講座(全2回)～インターネット活用～ 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 ②	9月17日(木) 9月18日(金)	10:00-12:00 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 インターネットを使って、生活に役立つウェブサイトの利用方法などを学びます ※ 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 シニアスマホ教室 地図アプリ完全マスター ①・②いずれか1回 場所:3階 機能訓練室	① ②	9月19日(土)	10:00-11:30 13:30-15:00	各15名 【抽選】 「今どこにいるの？」を解消。行きたい場所を声で検索したり、実際の景色(ストリートビュー)で予習したり。お出かけがもっと気楽で楽しくなる、地図アプリを使いこなしましょう 使用アプリ:Googleマップ
スマホ講座 スマホでラジオを楽しもう ①・②いずれか1回 場所:3階 機能訓練室	① ②	9月24日(木)	10:00-11:30 13:30-15:00	各15名 【抽選】 ・ラジオの聴き方 ・聞き逃した番組を後から聴く方法 ・聴きたい番組の探し方 使用アプリ:radiko(ラジオ)
スマホ講座 PayPay入門 キャッシュレス決済 場所:第1集会室		9月30日(水)	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

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。

8月25日(火)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	9月1日(火)	10:00-11:00	各45名 【先着】	タオル 飲み物 室内用運動靴
		②	9月18日(金)	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	9月2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
		②	9月28日(月)			
	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	9月3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	9月30日(水)	10:00-11:00		
	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	9月4日(金)	10:00-11:00	各35名 【先着】	タオル 飲み物 室内用運動靴
		②	9月8日(火)	14:00-15:00		
	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	9月7日(月)	10:00-11:00	各40名 【先着】	タオル 飲み物 室内用運動靴
		②	9月11日(金)			
趣味・教養	健康ダーツ 場所:第1集会室 ※最終受付は講座終了15分前	①	9月10日(木)	10:00-12:00	申込不要 当日窓口受付	タオル 飲み物
		②	9月16日(水)	13:30-15:30		
	椅子ヨガ ハイブリッド講座		9月12日(土)	10:00-11:00	35名 【先着】	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	9月25日(金)	14:00-15:00	各40名 【先着】	飲み物 室内用運動靴
		②	9月29日(火)	10:00-11:00		
	懐メロ元気体操		9月26日(土)	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)		9月26日(土)	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
	食と栄養のお話 場所:大広間		9月3日(木)・9月7日(月) 12:15-12:35 テーマ「災害と食事」		申込不要 当日直接会場へ	なし
	田道シネマ 場所:第2・3集会室		9月5日(土)	13:30-15:30 上映作品「ローマの休日」(1953年)	35名 【先着】 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	9月8日(火)	10:00-11:00	各40名 【先着】	筆記用具 スリッパ
		②	9月12日(土)	14:00-15:00		
	おりがみサロン 「どんぐりと栗」を折ります		9月28日(月)	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	9月4日(金)	13:30-15:00	各55名 【先着】	歌集(任意) スリッパ
		②	9月15日(火)	10:00-11:30		
	歌声教室 ①・②いずれか1回	①	9月11日(金)	13:30-14:30	各50名 【先着】	歌集(任意) スリッパ
		②		15:00-16:00		

