



目黒区高齢者センター でんどうタイムズ

高齢者センターは、目黒区在住の 60 歳以上の方に、仲間作り、自主活動、社会貢献活動の場としてご利用いただける施設です。
※ご利用には、利用証が必要になります。詳しくはお気軽にお問い合わせください。

12月号

利用証に関するお知らせ

既に利用証をお持ちの方で、住所や緊急連絡先が変更になった場合は再発行致します。
つきましてはご来館時に身分証をお持ちになり、2F 受付までお申し付けください。

講習会のご案内

下記の講座は、11 月 25 日(水)より、お申込みが開始となります。内容をご確認の上、電話または事務所受付でお申込み下さい(※ハガキ/FAX 申込みの場合も有り)。

ウィンターコンサート

日 時: 12 月 5 日(土) 11:00~15:30(※開館 9:00~閉館 17:00)

□喫茶コーナー 11:00~15:00 □コンサート 12:30~15:30

会 場: 高齢者センター2 階

対 象: どなたでもご参加いただけます。

対 象: 日出学園吹奏楽部、目黒ボランティア楽団による演奏。

ハスラーによるダンス。健康相談。

おこわ販売、休憩所もあります。

当日はどなたでもご参加いただけますので、ご家族、お友達、ご近所の方・・・お誘い合わせのうえ、

ぜひ高齢者センターウィンターコンサートへお越しください♪



カラオケ機器関連お知らせ

大広間にカラオケの新機種が導入されました。

体操や脳トレなどにもご利用頂けるようになります。



歌声教室

日 時: 12月19日(土)
① 13:30~14:30
② 15:00~16:00

※①と②は同じ内容を行います。

お申込はどちらかをお選びください。

場 所: 高齢者センター2階 第2・3集会室

講 師: 林 えい子氏

持ち物: 飲み物

定 員: 各 50名(先着順)

皆さんでおもいきり歌いましょう♪

おりがみサロン

日 時: ①12月16日(水)10:00~11:30

日 時: ②12月21日(月)14:00~15:30

どちらか1日をお選びください。

お正月用リースを折ります

※見本は受付にあります。

場 所: 高齢者センター2階 第1集会室

講 師: センター職員

定 員: 各 20名(先着順)

持ち物: 白色のおりがみ(15×15cm)2枚

持ち物: 赤色の千代紙(15×15cm)2枚



アタマ体操

日 時: ①12月11日(金)
10:30~11:30

日 時: ②12月18日(金)
14:30~15:30

場 所: 高齢者センター2階 第1集会室

定 員: 各 20名(先着順)

持ち物: 筆記用具・眼鏡(必要があれば)

※①と②は同じ内容を行いますので、
お申込はどちらかをお選びください。



恒例! ミニクイズ!!

☆ 答えは当日

【問題】

次の漢字の読み仮名を答えましょう。

※一度は皆さん使ったことあると思います。

枝折り ⇒ _____

アロマカフェ

日 時: 12月19日(土)14:00~16:00

※最終受付 15:30

場 所: 高齢者センター2階 第1集会室

持ち物: 200円(オイル代)

アロマの香りとハンドトリートメントで、
ほっと一息つく時間はいかがでしょうか。

※申込不要



季節の花で フラワーアレンジメント

日 時: 12月3日(木)11:00~12:00

場 所: 高齢者センター3階 機能訓練室

定 員: 20名(先着順)

材 料 費: 1,000円

講 師: 名古屋 知佳氏

自分の伝えたい気持ちを季節のお花で表現し飾り
つけます。

※見本は受付にあります。

D カフェでんどう

日 時: 12月5日(土)14:00~16:00

場 所: 高齢者センター3階 機能訓練室

材 料 費: 300円(コーヒー/お菓子付き)

目黒区内にある認知症カフェ、その名も'Dカフェ'。

カフェといっても喫茶店ではありません。認知症についてコーヒーを
飲みながら語り合う、気軽なお茶会のことです。

9月に田道ふれあい館にオープンしました。介護のこと、医療のこと、
お話ししましょう。

(NPO'Dカフェnet' 共催企画)

※申込不要

12月区報掲載予定

○マンドリンコンサート

※詳細は区報をご覧ください。

第6弾☆IT 相談会☆

日時: 12月9日(水)、21日(月)

日時: 10月19日(日) 10:00~16:00

場所: 高齢者センター2階 受付前

ご好評につき今月も開催決定。

パソコンやスマートフォン、携帯やタブレット等、疑問や困っている事があればご相談ください。

※申込不要

楽しく歌ってリズム体操

日時: 12月2日(水)、15日(火)

いずれも 10:30~11:30

場 所: 高齢者センター3階 機能訓練室

定 員: 30名(先着順)

講 師: 渡辺 千恵子氏

持ち物: タオル・飲み物・室内履き



全2回

なべさんの 元気湧くわく講座

日時: 12月17日(木) 10:30~12:00

場所: 高齢者センター2階 第2・3集会室

定 員: 50名(先着順)

持ち物: 筆記用具

講 師: 渡辺 一雄氏

(奉優会理事 NHK文化センター講師など)



行政書士による よろずお悩み相談会

日時: 12月9日(水) 13:00~16:00

場所: 高齢者センター2階 集会室前

講 師: 東京都行政書士会会員行政書士

身近な街の法律家 行政書士に相談しましょう!

相続・遺産問題・ペット・住居についてなど…。

何でもお気軽にご相談ください。

ドクターシリーズ 第5回 「高齢者で気をつけたい目の病気」

日時: 12月10日(木) 10:00~11:30

定 員: 45名(先着順)

場所: 高齢者センター2階 第2・3集会室

講 師: ノタニ眼科クリニック院長 能谷 道子氏

目の仕組みと病気について正しい知識を解かりやすくお話していただきます。

格安スマートフォンとは(座学)

日時: 12月10日(木) 14:00~16:30

場所: 高齢者センター2階 第2集会室

定 員: 10名(先着順)

持ち物: 筆記用具

流行りのスマホ。でもたまに聞く“格安スマホ”。

普通のスマホと何が違うの?

どれくらい安いのか?

安かろう悪かろうじゃないのか?

そういった疑問にセンター職員がお答えします。

歌声喫茶

全2回

日時: 12月3日、17日(木) 13:30~15:00

定 員: 60名(先着順)

持ち物: 室内履き

懐かしい歌、季節の歌を皆で歌います。

場所: 高齢者センター3階 機能訓練室

講 師: 川口 多紀子氏



田道ふれあい館祭りのお知らせ

来年1月16日(土)、田道ふれあい館全館をあげて、合同イベントを開催します。

詳細につきましては、今後発行予定のパンフレットや区報をご確認ください。



講習会 予定表

講習会のお申込み受付時間は9:00~17:00です。
ご来館もしくはお電話にて承ります。
なお、お申込みは必ずご本人が行ってください。

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	・健康応援体操 (※1. ※2)	・タブレット活用講座 (10:00~12:00) ・リズム体操 (10:30~11:30) ・ボランティア 入門講座 (14:00~16:00)	・フラワー アレンジメント (11:00~12:00) ・歌声喫茶 (13:30~15:00)	・スローエアロ⑩ (10:00~11:30) ・健康応援体操 (※1)	・ウィンター コンサート (11:00~15:30) ・D カフェでんどう (14:00~16:00)
7	8	9	10	11	12
・健康寿命の延伸法 (10:00~12:00)	・初心者向け タブレット講座 (10:00~12:00) (13:30~15:30) ・健康応援体操 (※1. ※2)	・IT 相談会 (10:00~16:00) ・行政書士相談会 (13:00~16:00)	・ドクターシリーズ 目の病気 (10:00~11:30) ・格安スマホとは (14:00~16:30)	・スローエアロ⑪ (10:00~11:30) ・アタマ体操① (10:30~11:30) ・健康応援体操 (※1)	
14	15	16	17	18	19
	・リズム体操 (10:30~11:30) ・健康応援体操 (※1. ※2)	・おりがみサロン① (10:00~11:30)	・なべさんの 元気湧くわく講座 (10:30~12:00) ・歌声喫茶 (13:30~15:00)	・健康応援体操 (※1) ・アタマ体操② (14:30~15:30)	・歌声教室 (※1. ※2) ・アロマカフェ (14:00~16:00)
21	22	23	24	25	26
・おりがみサロン② (14:00~15:30) ・IT 相談会 (10:00~16:00)	・健康応援体操 (※1. ※2)	天皇誕生日 ~ 休館日 ~		・健康応援体操 (※1)	
28	29	30	31	次号は12月25日(金) 発行予定	
	~ 休館日 ~	~ 休館日 ~	~ 休館日 ~		

※パン販売でお馴染みの”かみよん工房”は毎週木曜日 11:30 頃~♪
※1.(13:30~14:30) ※2.(15:00~16:00)

お昼の体操

【時間】12:15~12:45
【場所】3階の機能訓練室
※日程は館内ポスターを
ご覧ください。



〒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: <http://meguro.foryou.or.jp/>
施設指定管理者 社会福祉法人 奉優会