



平成 27 年 8 月 25 日発行 第 77 号

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。

9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、8 月 25 日(火)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)。

演芸大会

日 時: 10 月 10 日(土) 10:30~15:00

会 場: 高齢者センター 2 階 (大広間・集会室・娯楽室)

対 象: どなたでもご参加いただけます。

高齢者センターを利用する皆さんが歌や踊りで日々の成果を発表します。

ゲームコーナー、手作りコーナー、健康相談ブース等もあります。

27 年度後期健康応援体操 参加登録期間のお知らせ

現在、参加/登録している方も再登録が必要。

登録期間: 9 月 1 日(火)~9 月 30 日(水)

有効期間: 平成 27 年 10 月 1 日~平成 28 年 3 月 31 日

登録場所: 受付窓口

定員: 各 55 名(先着)

コース: ①火曜 1 部 13:30~14:30 ②火曜 2 部 15:00~16:00 ③金曜 13:30~14:30

いずれか
1 枠

当日お断りする事が減るように、各コースに定員を設けております。皆様に安全・快適に体操して頂けたらと思っておりますので、何卒ご了承下さいませ。

なお、体操当日は先着 40 名の方のみ、ご参加頂けます。

歌声教室

日 時:9月26日(土)

①13:30~14:30

②15:00~16:00

※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:①9月10日(木)14:00~15:30

②9月18日(金)10:00~11:30

どちらか1日をお選びください。

昔から絵本の中に出てきたり、歌われ

たりするタヌキを折ります。

※見本は受付にあります。

場 所:高齢者センター2階 ①第3集会室

②第1集会室

講 師:飯沼 成介氏

定 員:各 20 名(先着順)

持ち物:茶色のおりがみ(15×15cm)

(7.5×7.5cm) 各 1 枚



アタマ体操

日 時:①9月8日(火)

10:30~11:30

②9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

以下のバラバラに分かれたパーツを組み合わせ、4文字熟語(漢字)を作成して下さい(ヒント:戦国時代の名言)。

威 満 頁 御 心 孔 口
土 頁 口 シ ム

アロマカフェ

日 時:9月12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

申 込:不要

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。

髪飾りの世界

日 時:9月28日(月)14:00~15:30

場 所:高齢者センター2階 第2・3集会室

定 員:40名(先着順)

持 ち 物:筆記用具

講 師:櫛かんざし美術館館長 小澤 徳郎氏
東京都青梅市にある"櫛かんざし美術館"の小澤館長にお越しいただきます。

髪飾りの歴史や、日本髪、江戸から昭和に至る櫛・簪(かんざし)・笄(こうがい)についてご講演いただきます。

初めてのシニア向けスマートフォン講習会

日 時:10月2日(金)または、10月3日(土) ①9:30~12:00 ②13:30~16:00 のいずれか1枠

場 所:高齢者センター2階 第1・2集会室

定 員:各 28 名(抽選)

持 ち 物:無し(貸出用シニア向けスマートフォンを使用)

講 師:NPO 法人 竹箒の会

往復ハガキ/FAXに①希望日/時間、②郵便番号/住所、③氏名(ふりがな)、④電話/FAX 番号、⑤年齢、⑥性別を書いて、9月14日(月)までに当センターまでお送り下さい(FAX/住所は最終ページに記載)。

※センターでの申込時には"官製ハガキ"をお持ちになり、受付にてお渡しする"申込用紙"と合わせて、ご提出下さい。

第3弾☆IT 相談会☆

日 時:9月28日(月)10:00~16:00
場 所:高齢者センター2階 受付前

パソコンやスマホ、携帯やタブレット等。疑問や困っている事があればセンター職員で解決できるかもしれません。

※申込不要

なべさんの 元気湧くわく講座

日 時:9月10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:渡邊 一雄氏

(奉優会理事 NHK 文化センター講師など)



初心者向けタブレット講座

～アプリを体験しよう～

日 時:9月16日(水)10:00~12:00
場 所:高齢者センター2階 第1集会室
定 員:10名(先着順)
講 師:センター職員

持 ち 物:タブレット(講師使用端末は"ME572c"使用。Android 端末、または同機種推奨)ポケット wifi(あれば)、筆記用具

参加条件:Andorid 系は google play. ipad は App store が利用できる状態 であること。
(会員登録済みであること)

センター職員が選んだ地図や、電車などの乗り換えアプリの使い方。

撮った写真の加工をしたり、脳トレアプリで気軽に認知症予防等々。

これを機会にタブレットの有用性を体感してみたいかがですか?

フラワーアレンジメント

日 程:9月30日(水)11:00~12:00
定 員:20名(先着順)
場 所:高齢者センター2階 第1・2集会室
材料費:1,000円

楽しく歌ってリズム体操

日 時:9月12日(土)10:30~11:30
9月30日(水)10:30~11:30 全2回

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



行政書士による よろずお悩み相談会

日 時:9月9日(水)13:00~16:00

9月26日(土)10:00~16:00

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。

全3回 メイクセミナー

日 時:9月29日、10月27日、11月24日
いずれも(火)13:30~15:30

場 所:高齢者センター3階 体力増進室

定 員:20名(先着順)

講 師:前川 博久氏

持 ち 物:普段使用している化粧品・タオル・鏡

○講座内容

季節に合わせて、3回を1セットにしたメイク講座

9 月 秋のスキンケア

若返りの第1歩は正しいスキンケアから。

お手持ちの化粧品でももちもち肌に。

10 月 秋メイク(ポイント)

古いメイクは老け顔の原因に。

おしゃれな秋のメイクで自分の顔に自信を持ちましょう。

11 月 完璧ベースメイク。憧れの女優の肌作りを手に入れましょう。

肌に疲れを見せない、若々しい印象に。

歌声喫茶

全2回

日 時:9月3日、24日(木) 13:30~15:00

場 所:高齢者センター3階 機能訓練室

定 員:30名

持 ち 物:室内履き



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
	・初心者 PC 講習会 (9:30～12:30) (13:30～16:30) ・健康応援体操 (※1.※2)	・初心者 PC 講習会 (9:30～12:30) (13:30～16:30) ・word 初級 (14:00～16:30)	・初心者 PC 講習会 (9:30～12:30) (13:30～16:30) ・歌声喫茶 (13:30～15:00)	・初心者 PC 講習会 (9:30～12:30) (13:30～16:30) ・健康応援体操 (※1.)	
7	8	9	10	11	12
	・アタマ体操① (10:30～11:30) ・健康応援体操 (※1. ※2)	・行政書士相談会 (13:00～16:00)	・なべさんの 元気湧くわく講座 (10:30～12:00) ・おりがみサロン① (14:00～15:30)	・健康応援体操 (※1)	・リズム体操 (10:30～11:30) ・アロマカフェ (14:00～16:00)
14	15	16	17	18	19
	・健康応援体操 (※1. ※2)	・初心者向け タブレット講座 (10:00～12:00) ・word 初級講座 (14:00～16:30)		・おりがみサロン② (10:00～11:30) ・アタマ体操② (14:30～15:30) ・健康応援体操 (※1)	・パソコン勉強会 (14:00～16:30)
21	22	23	24	25	26
敬老の日 ～休館日～	国民の祝日 ～休館日～	秋分の日 ～休館日～	・歌声喫茶 (13:30～15:00)	・健康応援体操 (※1)	・行政書士相談会 (10:00～16:00) ・歌声教室 (※1. ※2)
28	29	30	次号は 9 月 25 日(金) 発行予定		
・IT 相談会 (10:00～16:00) ・髪飾りの世界 (14:00～15:30)	・メイクセミナー (13:30～15:30) ・健康応援体操 (※1. ※2)	・リズム体操 (10:30～11:30) ・フラワーアレンジメント (11:00～12:00) ・word 初級 (14:00～16:30)			

※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

