

# 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。

# 10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、9 月 25 日(金)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 (詳細は下記参照)  
対象: どなたでもご参加いただけます。

□大広間<<発表会会場>> 午前の部 11:00~12:00 午後の部 13:00~15:00  
利用者が歌や踊りで日頃の成果を発揮します。ゲスト出演もございます。

□第 1~3 集会室<<ゲーム・喫茶コーナー>> 10:30~15:00  
舞台発表の合間に、無料のドリンクコーナーやゲームコーナーで  
ちょっと一休みしませんか♪

□娯楽室<<ふれあいボランティア手作りコーナー>> 10:30~なくなり次第終了  
ハロウィンにちなんだかわいいマグネット作りを体験できます。

□集会室前<<健康相談ブース>> 11:30~15:00



何か気になる事があれば、ご相談下さい。

<<アロマハンドトリートメントコーナー>> 10:30~15:00(最終受付)

アロマカフェでお馴染みのハンドトリートメント♪センターのボランティアメンバーも活躍中です。アロマの香りと手のぬくもりで癒されてみませんか？



<<フードコミュニティ目黒>> 11:00~売切れ次第終了

おこわ・おはぎの販売☆



# 歌声教室

日時:10月24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)

皆さんでおもいっきり歌いましょう♪

# おりがみサロン

日時:①10月8日(木)10:00~11:30  
②10月21日(水)14:00~15:30  
どちらか1日をお選びください。

ハートのゆびわをおります。

※見本は受付にあります。

場所:高齢者センター2階

講師:センター職員

定員:各20名(先着順)

持ち物:お好きな色のおりがみ(15×15cm)1枚



# アタマ体操

日時:①10月6日(火)  
10:30~11:30  
②10月23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!!

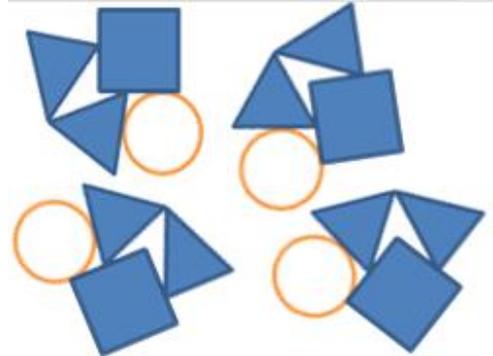
☆答えは当日

右の図形の組み合わせ

の中に1つだけ違ったも

のが混じっています。

さて、どれでしょう。



# アロマカフェ

日時:10月17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



# ビーズ細工

日時:10月13日(火)10:30~12:00  
場所:高齢者センター3階 体力増進室  
定員:20名(先着順)  
材料費:700円  
講師:田中 峰氏  
コードを結び作るネックレス。



# 初級者向けパソコン教室

日時:10月26日(月)~30日(金) ①9:30~12:30 ②13:30~16:30 のいずれか1枠

場所:NTT データ駒場研修センター(駒場 2-18-2)

定員:各25名(抽選)

教材費:1,500円

講師:NPO 法人 竹箒の会

往復ハガキ/FAX に①講座名/希望時間、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、10月10日(土)までに高齢者センターまで(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4弾☆IT相談会☆

日時:10月7日(水)、31日(土)  
いずれも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

## 楽しく歌ってリズム体操

日時:10月7日、21日  
いずれも(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



## なべさんの 元気湧くわく講座

日時:10月15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:10月14日(水)13:00~16:00  
10月24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。

## Drシリーズ「糖尿病について」

日時:10月15日(木)14:00~15:30  
場所:高齢者センター2階 第2・3集会室  
定員:45名(先着順)  
講師:厚生中央病院院長 櫻井 道雄氏



## ペーパークラフト

日程:10月20日(火)10:30~12:00  
定員:15名(先着順)  
場所:高齢者センター  
材料費:50円(コピー代)  
設置されたコピー機でカラーコピーをとり、  
お月見うさぎを作ります。  
※見本は受付にあります。



## スローエアロ 全10回

日時:10月2日~12月11日  
いずれも(金)10:00~11:30

場所:高齢者センター3階 機能訓練室  
定員:40名(先着順)  
講師:日本エアロビック連盟指導員 浅山 美樹氏  
持ち物:室内履き、タオル、飲み物

スローエアロビックは手軽にできる軽運動のエアロビックです。10月中はジャパンカップに出場するための練習になります。

## かぎ針で編む室内履き

日程:10月15日(木)10:00~12:00  
10月29日(木)13:30~15:30 全2回  
定員:15名(先着順)  
場所:高齢者センター  
講師:岩田 クニ子氏  
材料費:600円  
持ち物:かぎ針6号1本  
室内履きをかぎ針で編みます。  
※見本は受付にあります。

## 歌声喫茶 全2回

日時:10月8日、22日  
いずれも(木)13:30~15:00  
場所:高齢者センター3階 定員:60名  
講師:川口 多紀子氏 持ち物:室内履き  
懐かしい歌、季節の歌を皆で歌います。



# 10月 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
				・初めてのシニア向けスマートフォン (9:30～/13:30～) ・スローエアロ① (10:00～11:30) ・健康応援体操(※1)	・初めてのシニア向けスマートフォン (9:30～/13:30～)
5	6	7	8	9	10
	・アタマ体操① (10:30～11:30) ・健康応援体操 (※1. ※2)	・IT 相談会 (10:00～16:00) ・リズム体操 (10:30～11:30)	・おりがみサロン① (10:00～11:30) ・歌声喫茶 (13:30～15:30)	・スローエアロ② (10:00～11:30) ・健康応援体操	・演芸大会 (10:30～15:00)
12	13	14	15	16	17
体育の日 ～休館日～	・ピース細工 (10:30～12:00) ・健康応援体操 (※1. ※2)	・行政書士相談会 (13:00～16:00) ・word 初級講座 (14:00～16:30)	・なべさんの元気湧くわく講座 (10:30～12:00) ・かぎ針 (10:00～12:00) ・「糖尿病」 (14:00～15:30)	・スローエアロ③ (10:00～11:30) ・健康応援体操 (※1)	・アロマカフェ (14:00～16:00) ・パソコン勉強会 (14:00～16:30)
19	20	21	22	23	24
	・ペーパークラフト (10:30～12:00) ・健康応援体操 (※1. ※2)	・リズム体操 (10:30～11:30) ・おりがみサロン② (14:00～15:30) ・パソコン勉強会 (14:00～16:30)	・歌声喫茶 (13:30～15:00)	・スローエアロ④ (10:00～11:30) ・アタマ体操② (14:30～15:30) ・健康応援体操 (※1)	・行政書士相談会 (10:00～16:00) ・歌声教室 (※1. ※2)
26	27	28	29	30	31
・初級者 PC 講習会 (9:30～/13:30～)	・初級者 PC 講習会 (9:30～/13:30～) ・メイク講座 (13:30～15:30) ・健康応援体操 (※1. ※2)	・初級者 PC 講習会 (9:30～/13:30～)	・初級者 PC 講習会 (9:30～/13:30～) ・かぎ針 (13:30～15:30)	・スローエアロ⑤ (10:00～11:30) ・初級者 PC 講習会 (9:30～/13:30～) ・健康応援体操(※1)	・IT 相談会 (10:00～16:00)

※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  
 F A X:03-5721-2293  
 メールアドレス:[meguro-kouhuku@foryou.or.jp](mailto: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

