



平成 27 年 7 月 25 日発行 第 76 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。

8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。

日出学園吹奏楽部コンサート

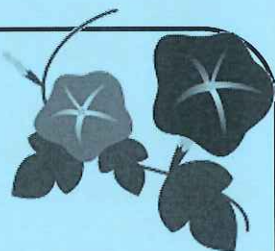
8 月 1 日(土)高齢者センター3 階 機能訓練室にて 13:00~16:00 まで

日出学園・目黒ボランティア楽団が出演する♪【コンサート】♪があります。ぜひいらしてください！

講習会のご案内

下記の講座は、7 月 25 日(土)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ください。

納涼祭



日 程: 8 月 8 日(土) 10:00~15:30(開館時間は通常通り 9:00~17:00)
場 所: 高齢者センター2 階(大広間、集会室、娛樂室)

—実施予定内容—

大 広 間: 自主サークル、ゲスト(三遊亭 めぐろ氏: 落語)による舞台発表

集 会 室: 喫茶コーナー、ゲームコーナー

2 階 廊 下: フードコミュニティ目黒(おこわの販売)、かみよん工房(パンの販売)、
アロマハンドトリートメント、健康相談ブース

娛 楽 室: ふれあいボランティアによる手作りコーナー

【出演自主サークル】

・プラチナコーラス・ハーモニカ倶楽部フルムーン・目黒白ゆり教室・姫の会

・ふれあいマジック会・虹の音ミュージックベル・一葉会・コーラス同好会・花かご

※納涼祭は他区の方、60 歳に満たない方でもご参加いただけます。

ぜひご家族やご友人もお誘いください♪

フェルトでチャーム

日 時: 8月27日(木) 10:30~12:00
場 所: 高齢者センター2階 第1集会室
定 員: 15名(先着順)
持ち物: 飲み物
材料費: 150円

貼るだけで簡単にチャームが
出来上がります(約20分)!



アンダリアで編む ペットボトルカバー

日 時: 8月20日(木) 10:30~12:00
場 所: 高齢者センター2階 第3集会室
定 員: 15名(先着順)
持ち物: かぎ針 8号・飲み物
材料費: 300円

初めての方でも時間内に
出来上がります!



楽しく歌ってリズム体操

日 時: 8月5日(水) 10:30~11:30
8月15日(土) 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



ノートPCの初期設定 とパーツ交換

実演
企画

日 時: 8月5日(水) 13:30~16:30
場 所: 高齢者センター2階 第2集会室
定 員: 10名
講 師: センター職員
「買っても、初めの設定がわからない」
「最近動きが遅いし、どうしたら…」等
実際にPCを使って初期設定と、速度改善の為の
パーツ交換、掃除の仕方等を実演します。



初心者向けパソコン教室

日 時: 8月31日(月)~9月4日(金)
①9:30~12:30 ②13:30~16:30
場 所: シルバー人材センターパソコン教室
(下目黒2-20-19 下目黒住区センター内)
定 員: 各15名(抽選) いずれか
教 材 費: 1,060円 1枠
申 込: 往復ハガキ・FAX に①講座名/希望コー
ス、②郵便番号/住所、③氏名(フリガ
ナ)、④電話/FAX 番号、⑤年齢、⑥性別
を記載の上、目黒区高齢者センターまで
お送りください(8/17(月)必着)。

※住所/FAX 番号は本紙裏面に記載。

電源導入からマウス/キーボード操作、文書作成や
ネット/メール等を一から覚えたい方向けです。

第2弾☆IT相談会☆

日 時: 8月24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

初心者向けタブレット講座

～タブレットで電子書籍を読もう～

日 時: 8月12日、19日(水) 10:00~12:00
場 所: 高齢者センター2階(詳細は下記参照)
定 員: 10名(先着順)
講 師: センター職員 全2回
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: 使用できるメールを必ずご用意下さい。
(PC/携帯/フリーメールどれでも可)
講座内で Amazon への登録が必要とな
ります(無料)。

大手通販サイト amazon に登録し、無料の電子書籍
を入手するまでの作業を行います(全行程無料)。

○講座内容

12日(第1集会室)
・ネット接続設定 ・amazon 登録
19日(第2集会室)
・電子書籍ダウンロード/インストール他



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
					・日出学園コンサート (13:00～16:00)
3	4	5	6	7	8
	・スローエアロ②④ (10:00～11:30) ・血液検査値の見方 (13:30～15:00) ・健康応援体操 (※1. ※2)	・楽しく歌って リズム体操 (10:30～11:30) ・ノート PC の初期設定 とパーツ交換 (13:30～16:30)	・歌声喫茶 (13:30～15:00) ☆かみよん工房 (パン販売) ☆	・スローエアロ②⑤ (10:00～11:30) ・健康応援体操 (※1)	・納涼祭 (10:00～15:30)
10	11	12	13	14	15
	・スローエアロ②⑥ (10:00～11:30) ・アタマ体操① (10:30～11:30) ・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)	☆かみよん工房 (パン販売) ☆	・スローエアロ②⑦ (10:00～11:30) ・健康応援体操 (※1)	・楽しく歌って リズム体操 (10:30～11:30)
17	18	19	20	21	22
・おりがみ サロン① (14:00～15:30)	・スローエアロ②⑧ (10:00～11:30) ・健康応援体操 (※1. ※2)	・初心者向け タブレット講座 (10:00～12:00) ・アタマ体操② (14:30～15:30)	・編み物 ペットボトルカバー (10:30～12:00) ☆かみよん工房 (パン販売) ☆	・スローエアロ②⑨ (10:00～11:30) ・健康応援体操 (※1)	・アロマカフェ (14:00～16:00) ・歌声教室 (※1. ※2)
24	25	26	27	28	29
・IT 相談会 (10:00～16:00)	・スローエアロ③⑩ (10:00～11:30) ・おりがみサロン② (10:00～11:30) ・健康応援体操 (※1. ※2) ・Dr.シリーズ(高血圧) (14:00～15:30)	・word 初級講座 (14:00～16:30)	・フェルトでチャーム (10:30～12:00) ・歌声喫茶 (13:30～15:00) ☆かみよん工房 (パン販売) ☆	・健康応援体操 (※1)	
31					

次号は 8 月 25 日(火)
発行予定

※1.(13:30～14:30) ※2.(15:00～16:00)

・初心者向け PC 教室
(9:30～12:30)
(13:30～16:30)

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

