平成 27 年 12 月 25 日発行　第 81 号

目黒区高齢者センター

でんどうタイムズ

1月号

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。

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、12 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)。

田道ふれあい館まつり

一昨年度に行った田道ふれあい館総出で行う、館まつりを行うことが決まりました。
各階でそれぞれ催し物が御座います。
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、ぜひふれあい館まつりへお越しください♪

≪2 階　高齢者センターでの催し物概要≫
日　時:1 月 16 日(土)　10:00～15:00(※開館　9:00～閉館 17:00)
□喫茶コーナー(コーヒーや紅茶、ポップコーン等。全て無料です)
□アロマハンドトリートメント(アロマ効果でお肌も心も綺麗に)
□三遊亭めぐろ氏(今年度 2 度目の登場。楽しい落語を堪能しませんか?)
その他にも色々。当日は是非ふれあい館へ♪

年忘れミニコンサート　開催

12 月 26 日(土)　時間:13:30～14:30
会場:3 階　機能訓練室

明日のお知らせ!!

※ピアノ、バイオリン演奏のほかカンツォーネ
申し込み不要。どなたでもご参加できます。

歌声教室

日　時:1 月 23 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: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:①1 月 8 日(金)10:00～11:30
②1 月 18 日(月)14:00～15:30
どちらか 1 日をお選びください。

頭巾と雪靴を履いた北国の元気なこども「雪ン子」を折ります。

場　所:2 階　第 1 集会室
講　師:飯沼　成介氏
定　員:各 20 名(先着順)
持ち物:15cm角の折り紙 2 枚
※何色でも可

アタマ体操

日　時:①1 月 13 日(水)
10:30～11:30
②1 月 19 日(火)
14:30～15:30
場　所: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】
次の漢字の読み方を答えましょう。

①詳しい　⇒　＿＿＿＿＿＿
②詳　細　⇒　＿＿＿＿＿＿
③詳らか　⇒　＿＿＿＿＿＿

アロマカフェ

日　時:1 月 9 日(土)14:00～16:00
※最終受付 15:30
場　所: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

お猿さんのキーホルダー

日　時:1 月 7 日(木)10:30～12:00
場　所:3 階　体力増進室
定　員:25 名(先着順)
講　師:田中　峰氏
材料費:300 円
持ち物:室内履き
今年の干支「猿のキーホルダー」を作ります。

あったら便利

初めての Gmail 講座

全 2 回

日　時:2 月 3 日(水)、6 日(土)いずれも 14:00～16:30
定　員:10 名(先着順)　場　所:2 階　第 2 集会室
講　師:センター職員　持ち物:ネット接続可能なタブレット/スマホ/パソコンのいずれか

Google の無料メールサービス「Gmail」を登録すれば、
①Android 系スマホやタブレットでアプリをダウンロード可能
②スマホやパソコン、タブレットのメールはこれで一つに
③ネットショッピングや様々なサービス登録時のメールとして
④必要なければ削除するのも、新たに登録するのも自由
得点盛りだくさんの「Gmail」。登録してみませんか?

1 月区報掲載予定

○初心者向けパソコン講座
○初めてのシニア向け
スマートフォン講習会
※詳細は区報をご覧下さい。

パソコン勉強会

日　時:1 月 20 日(水)
10:00～12:00
場　所:2 階　第 1 集会室
持ち物:ノートパソコン

第 7 弾☆IT 相談会☆

日　時:1 月 9 日(土)、27 日(水)
　　いずれも 10:00～16:00
場　所:2 階　受付前
講　師:センター職員
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。お気軽にご相談ください。
※申込不要

楽しく歌ってリズム体操

全 2 回

日　時:1 月 12 日(火)、26 日(火)
　　いずれも 10:30～11:30
場　所: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:1 月 14 日(木)10:30～12:00
場　所:
定　員:
持ち物:
講　師:

中　止

(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:1 月 13 日(水)13:00～16:00
　　1 月 23 日(土)10:00～16:00
場　所: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…。
なんでもお気軽にご相談ください。

かぎ針で編む　お猿さん

全 3 回

日　時:1 月 21 日(木)10:00～12:00
　　1 月 28 日(木)13:00～15:00
　　1 月 29 日(金)10:00～12:00
場　所:21 日 2 階　第 2 集会室
　　28 日 3 階　体力増進室
　　29 日 2 階　第 3 集会室
定　員:15 名(先着順)
講　師:岩田　クニ子氏
材 料 費:300 円(毛糸をご持参されない方のみ)
持 ち 物:かぎ針 5～8 号1本(毛糸の太さによる)

書いてみませんか!? あなたの自分史を・・・

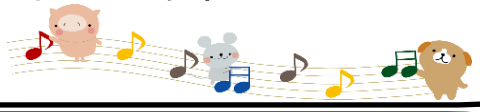
全 2 回

日　時:1 月 18 日、25 日
　　いずれも(月)　13:00～15:00
場　所:3 階　体力増進室
定　員:20 名(先着順)
講　師:一言　庸夫氏
持 ち 物:筆記用具、室内履き
『自由が丘新聞(自由が丘の店と人々)』、『たけのこタウン(目黒の風景印)』、執筆中の一言氏から自分史の書き方を学びます。

歌声喫茶

全 2 回

日　時:1 月 7 日、21 日　いずれも(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:3 階　機能訓練室
講　師:川口　多紀子氏



マンドリンコンサート　1 月 30 日(土)

時間:13:30～15:00　会場:3 階　機能訓練室
演奏者:ラ・マンドリーノ
マンドリン演奏をお楽しみください。
申し込み不要。どなたでもご参加できます。

1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
				～休館日～	～休館日～
4	5	6	7	8	9
	・健康応援体操 （※1．※2）		・お猿さんの キーホルダー作り （10:30～12:00） ・歌声喫茶 （13:30～15:00）	・おりがみサロン① （10:00～11:30） ・健康応援体操 （※1）	・IT 相談会 （10:00～16:00） ・アロマカフェ （14:00～16:00）
11	12	13	14	15	16
成人の日 ～休館日～	・リズム体操 （10:30～11:30） ・健康応援体操 （※1．※2）	・アタマ体操① （10:30～11:30） ・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） ※中止	・健康応援体操 （※1）	・田道ふれあい館 まつり （10:00～15:00）
18	19	20	21	22	23
・自分史 （13:00～15:00） ・おりがみサロン② （14:00～15:30）	・健康応援体操 （※1．※2） ・アタマ体操② （14:30～15:30）	・パソコン勉強会 （10:00～12:00）	・かぎ針で編む お猿さん① （10:00～12:00） ・歌声喫茶 （13:30～15:00）	・健康応援体操 （※2）	・行政書士相談会 （10:00～16:00） ・歌声教室 （※1．※2）
25	26	27	28	29	30
・自分史 （13:00～15:00）	・リズム体操 （10:30～11:30） ・健康応援体操 （※1．※2）	・IT 相談会 （10:00～16:00）	・かぎ針で編む お猿さん② （13:00～15:00）	・健康応援体操 （※2） ・かぎ針で編む お猿さん③ （10:00～12:00）	・マンドリンコンサート （13:30～15:00）

※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
ﾒｰﾙｱﾄﾞﾚｽ：meguro-kouhuku@foryou.or.jp
ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ：http://meguro.foryou.or.jp/
施設指定管理者　社会福祉法人　奉優会

次号は 1 月 25 日（月）発行予定