



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。

7月号

お知らせ

タイムズ掲載講座は、6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下さい(※ハガキ/FAX 申込みの場合も有り)。

月・木曜日 ※申込不要
サロンへ行こう！！
時間：10:00 ～ 16:00

体操 10:15～10:45 	おりがみ 第2・4木曜 午後 ぬりえ(常設) 
ドリンク コーナー 	パソコン相談 月2～4回程度 午後 

歌 音楽



地域の方が気軽に立ち寄り、コーヒーやお茶を飲みながら自由にお過ごしいただけます。

○体操(毎週月・木) 10:15～10:45

⇒お昼の体操の代わりにカラオケ機器を使って、体操します。

○おりがみ(第2・4木) 午後～

⇒おりがみサロンの講師でお馴染み、飯沼氏に前月分のお題だった作品を教わります。

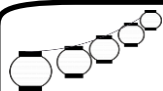
○パソコン相談(月2～4回) 午後～

⇒当館のパソコンサークル”クラブあじさい”の方より、パソコンの基本操作を知りたい、学びたいという方、どうぞ。

○大人の塗絵(常設)

⇒出入り口付近に設置しております。

童心にかえて塗り絵を楽しみませんか?



納涼祭

日程：平成 28 年 8 月 6 日(土)10:00～15:30(予定)

内容：自主サークルやゲストによる舞台発表。

ゲーム、手作りコーナーなどもあります。

詳細はでんどうタイムズ 8 月号(7 月 25 日発行)でお知らせいたします！

※当日は 60 歳以下の方、区外の方でも大歓迎です。



「涼しげコットンパールと
ビーズネックレス作り」

5 月の講習会に参加できなかった方のために、コットンパールとビーズを使ったネックレスを作ります(申込は次号)。

詳細は 8 月号をご覧ください

太極拳フィットネス

全 12 回

日時：7 月 20 日～10 月 5 日(水)10:00～11:00

場所：3 階 機能訓練室 定員：20 名(先着)

持ち物：タオル、飲料、底の薄い上履きまたはゴム付きの靴下、

動き易い服装

講師：健康太極拳指導員 小野 明子氏

太極拳、中国武術のエッセンスを取り入れた筋力アップトレーニングです。

※初回と最終回に体力測定等を行います。

区報掲載予定

・世界遺産入門

「日光・京都」を取り上げます。



歌声教室

日 時:7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)

皆さんでおもいきり歌いましょう♪

おりがみサロン

日 時:①7月6日(水)14:00~15:30

日 時:②7月19日(火)10:00~11:30

どちらか1日をお選びください。



世界最小といわれるフェアリーペンギンと、

富士山を折ります。 ※見本は受付にあります。

場 所:①3階 体力増進室 ②2階 第1集会室

講 師:飯沼 成介氏

定 員:各 20 名(先着)

持ち物:15cm角の黒と黄色の折り紙各1枚(ペンギン用)

持ち物:15cm角の黒の折り紙(富士山用)1枚



アタマ体操

日 時:①7月14日(木)

10:30~11:30

日 時:②7月29日(金)

14:30~15:30

場 所:2階 第1集会室

定 員:各 20 名(先着)

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“定”がつく2字熟語の読み方を、
答えましょう。

①定員 ⇒ _____

②定規 ⇒ _____

③定款 ⇒ _____

④定礎 ⇒ _____

アロマカフェ

日 時:7月23日(土)14:00~16:00

※最終受付 15:30

場 所:3階 談話サロン

持ち物:200円(オイル代)

目黒川の景色をみながらアロマの香りとハンド
トリートメントで、ほっと一息。

あったかいお茶を用意して、楽しい仲間が皆さ
まをお待ちしております♪ ※申込不要



行政書士による よろずお悩み相談会

日 時:7月13日(水)13:00~16:00

日 時:7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! ※申込不要

なべさんの 元気湧くわく講座

日 時:7月14日(木)10:30~12:00

場 所:2階 第2・3集会室

定 員:50名(先着)

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)

その月のテーマに沿って学ぶ、歌や映像を交えた
楽しい講座です。



D カフェでんどう

日 時:7月2日(土)14:00~16:00

場 所:3階 機能訓練室

参 加 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。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)



IT講座早見表

高齢者センターでは、これからの IT 社会に乗り遅れない様、毎月さまざまな企画をしております。
無料講座が殆どですので、是非お申込み下さい。

見学
大歓迎!!

①格安スマートフォン講座(座学)

日時:7月9日(土)14:00~16:30

場所:2階 第3集会室 定員:10名(先着)

ご好評につき今年度2回目の実施。

月額料金を携帯電話並みに抑えつつ、利用できるかとも
もしれない。皆様、それでもスマホを利用しませんか?

②LINE 入門講座

日時:7月16日(土)14:00~16:30

場所:3階 機能訓練室 定員:10名(先着)

人気上昇中のコミュニケーションツール”LINE”

の登録と、実際に操作を行います。

友人やお子さん、お孫さんとの連絡にも最適です(※)。



③無料アップグレード締切迫る(7月29日)

Windows10 乗換判断講座

日時:7月20日(水)10:00~12:00

場所:2階 第1集会室 定員:10名(先着)

Windows10 にするべきか否かを資料を元に説明します。
アップグレードでお悩みの方、ぜひご参加下さい(※)。

④IT 相談会(※申込不要)

日時:7月6日(水)、27日(水)いずれも 10:00~16:00

場所:2階 受付前

毎月恒例の相談ブース。パソコン、スマホ、タブレットに
携帯電話等々、お困りなことは御座いませんか?

都合の良い時間に、お越し下さい。

※混雑状況により、お待ち頂くことも御座います。

⑤インターネットの有線/無線/WiFi って何?

日時:7月22日(金)14:00~16:30 場所:2階 第1集会室 定員:10名(先着)

最近よく聞くWiFiって無料なの?どうやって使えばいいの?有線と無線って、何が違うの?

これらの疑問について資料を使って解説していきます。



○補足事項

②持ち物:Google アカウント登録済みの Android、または Apple ID 登録済みの ios スマホまたはタブレット

※シニア向けスマホ等の特定機種では利用できない場合が御座いますので、予めご了承下さい。

③持ち物:LAN ケーブル接続可能なノートパソコン(なくても可)。

カラオケ入門講座

日時:7月12日(火)~9月27日(火)の全6回
(7/12-26、8/9-23、9/13-27)14:00~16:00

場所:2階 大広間 定員:50名(先着)

講師:ボーカルスクールイロハ 藤田 友和氏

持ち物:飲み物、筆記用具

毎月1曲の課題曲のポイントを学びながら声の
出る仕組みを知り、顔・体の使い方を習得してい
きます。

カラオケ初めての方も安心して
ご参加できます♪



音楽祭♪※申込不要

日時:7月30日(土)12:30~15:00(12:00開場)

場所:3階 機能訓練室

出演者:・音のしゃぼん玉混声合唱団

・目黒ボランティア楽団

持ち物:室内履き

佐藤由里亜主宰の「音のしゃぼん玉混声合唱団」は
2周を迎えた合唱団です。

目黒ボランティア楽団は、ピアノの伴奏を中心に、
ベース、バイオリン、ウクレレ、二胡、大正琴、木
琴、オカリナ、ハーモニカなど、団員が多彩な楽器
を演奏しながら合唱をする合唱団です。

楽しい時間を共に過ごしましょう♪

皆さんお誘い合わせの上、ぜひお出かけください!

歌声喫茶

全2回

日時:7月7日(木)10:00~11:30

7月21日(木)13:30~15:00

場所:3階 機能訓練室

定員:60名(先着)

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。



フィットネス

全2回

日時:7月11日(月) 14:00~15:30

7月28日(木) 14:00~15:30

場所:3階 機能訓練室 定員:30名(先着)

講師:センター職員 持ち物:室内履き

筋肉を付けるための体操を行います!



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
				・健康応援体操 (※1)	・D カフェ (14:00～16:00)
4	5	6	7	8	9
・会食/交流サロン (10:00～16:00)	・健康応援体操 (※1. ※2)	・IT 相談会 (10:00～16:00) ・おりがみサロン (14:00～15:30)	・歌声喫茶 (10:00～11:30) ・会食/交流サロン (10:00～16:00)	・健康応援体操 (※1)	・格安スマホ講座 (14:00～16:30)
11	12	13	14	15	16
・会食/交流サロン (10:00～16:00) ・フィットネス (14:00～15:30)	・健康応援体操 (※1. ※2) ・カラオケ入門講座 (14:00～16:00)	・行政書士 (13:00～16:00)	・会食/交流サロン (10:00～16:00) ・アタマ体操① (10:30～11:30) ・なべさんの元気 湧くわく講座 (10:30～12:00)	・健康応援体操 (※1)	・LINE 入門講座 (14:00～16:30)
18	19	20	21	22	23
海の日 ～休館日～	・おりがみサロン (10:00～11:30) ・健康応援体操 (※1. ※2)	・太極拳フィットネス (10:00～11:00) ・Windows10 乗換 判断講座 (10:00～12:00)	・会食/交流サロン (10:00～16:00) ・歌声喫茶 (13:30～15:00)	・世界遺産入門 (10:30～12:00) ・健康応援体操 (※1) ・有線/無線/WiFi って何? (14:00～16:30)	・行政書士 (10:00～16:00) ・歌声教室 (※1. ※2) ・アロマカフェ (14:00～16:00)
25	26	27	28	29	30
・会食/交流サロン (10:00～16:00)	・健康応援体操 (※1. ※2) ・カラオケ入門講座 (14:00～16:00)	・太極拳フィットネス (10:00～11:00) ・IT 相談会 (10:00～16:00)	・会食/交流サロン (10:00～16:00) ・フィットネス (14:00～15:30)	・健康応援体操 (※1) ・アタマ体操② (14:30～15:30)	・音楽祭 (12:00～15:00)

○朝の体操○

【日程】10:15～10:45

※原則(月)(木)

【場所】2 階の大広間

○お昼の体操○

【時間】12:15～12:45

※原則(火)(水)(金)(土)

【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

※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～♪

※会食サービスは事前にお申し込みが必要です。

※1.(13:30～14:30) ※2.(15:00～16:00)

次号は 7 月 25 日(月)
発行予定

