



# 目黒区高齢者センター でんどうタイムズ

## 10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。

### お知らせ

タイムズ掲載講座は、9月26日(月)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)。

どなたでもご自由にご参加いただけます

## 演芸大会



- 日時:10月8日(土) 10:30~15:00 会場:高齢者センター2階 (詳細は下記参照)
- 大広間<<発表会会場>> 午前の部 11:00~12:00 午後の部 13:00~15:00  
ご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(二胡演奏)もごさいます。
  - 第1~3集会室<<ゲーム・喫茶コーナー>>10:30~15:00  
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  
「羊毛フェストでふわふわブローチ作り」を体験できます(2個セット 150円)
  - 集会室前<<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。  
「カフェレストランわれもこう目黒」 <<しいの実社>>いずれも 11:00~売切れ次第終了  
焼きそば、赤飯、お弁当販売☆ パン、クッキー、織物、クラフト製品販売☆



### 認知症予防事業 脳いきいき生活

パソコンや脳トレをしながら認知症予防♪

- ①「若返り脳トレ特訓5か月コース」
- ②「パソコンのすすめ16回コース」

プログラム名および日程			認知機能検査日程		
①	脳トレ	11/1~第1,3火曜 10:30~11:30	A	10/28(金)	10:00~11:30
②	パソコン	11/4~毎週金曜 10:00~11:30	B	10/29(土)	13:30~15:00

○FAX 申込みの方○ FAX 送信後、確認のお電話をお願いします

場所:3階 機能訓練室 定員:各18名(抽選) 講師:センター職員  
教材費:②のみ 1,338円 持ち物:筆記用具、室内履き、②はノートパソコン(Word2010~搭載)持参  
往復はがき・FAX に、「1.プログラム名(①、②)、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」と認知機能検査希望日程(A、B)を書いて、10/17(月)(必着)までに、高齢者センターへ

### 認知症予防講演会

#### はじめてみよう!脳いきいき生活

日時:10月12日(水)10:30~12:00  
場所:3階 機能訓練室 定員:60名(先着)  
持ち物:筆記用具、室内履き  
講師:NPO 認知症予防サポートセンター講師  
食事、運動、頭を使うなどの日常の生活で認知症発症の危険性を軽減できることがわかってきました。認知症を発症しないための具体的な生活や脳を鍛えるプログラムを紹介します。

第2回

### もっと知りたい!

#### 日本の世界遺産シリーズ



日時:10月25日(火)10:30~12:00  
場所:3階 機能訓練室 定員:60名(先着)  
持ち物:筆記用具、室内履き  
講師:世界遺産アカデミー認定講師 森 卓爾氏  
世界遺産4回シリーズ。日本の世界遺産18件を4回に分けてご紹介します。第2回は「白川郷・五箇山、広島平和、厳島神社、古都奈良、琉球王国」を取り上げます。初めての方もお気軽にどうぞ♪

# 歌声教室

日 時:10月22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:3階 機能訓練室

講 師:林 えい子氏

持ち物:飲み物、室内履き

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:10月14日(金)14:00~15:30

日 時:10月19日(水)10:00~11:30

どちらか1日をお選びください。

お月見やハロウィンにちなんで、「ウサギ」とかぼちゃのカード「ジャックオーランタンカード」を作ります。

※見本は受付にあります。

場 所:2階 第1集会室

講 師:飯沼 成介氏

定 員:各 20名(先着)

持ち物:かぼちゃ⇒15cm角の折り紙の黒/白/黄色を各1枚  
ウサギ⇒赤白両面使いの折り紙1枚もしくは白1枚



# アタマ体操

日 時:①10月4日(火)

10:30~11:30

日 時:②10月28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】

9月の大型連休「シルバーウィーク」。その名前の由来はなんでしょう?

①敬老の日が含まれているから

②ゴールデンウィークの対として

③京都の銀閣寺で月見を愉しむ風習から

答え.

# アロマカフェ

日 時:10月22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



# Dカフェでんどう

日 時:10月1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) ※申込不要



# 行政書士による よろずお悩み相談会

日 時:10月12日(水)13:00~16:00

日 時:10月22日(土)10:00~12:00(※午前のみ)

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!

10月より第2回目の時間が変更となりました。ご注意ください。

事前予約可能  
となりました♪

# なべさんの 元気湧くわく講座

日 時:10月27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。

初めての方もお気軽にどうぞ♪



# 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パソコンの基本操作を覚えよう 文書作成編

日時:10月15日(土)10:00~12:00  
場所:2階 第2集会室 定員:10名(先着)  
Wordを使って、文字の装飾や、図の挿入、文の構成変更などの文書作成の基礎的な部分を学びます。

## ②Google maps 活用講座

日時:10月19日(水)10:00~12:00  
場所:3階 機能訓練室 定員:10名(先着)  
ご要望が多かったため2回目を開催!  
旅行や日頃のお出掛けの際、ナビ代わりにになります。



## ③無料で交流しよう~Skype 講座~

日時:10月19日(水)14:00~16:30  
場所:3階 機能訓練室 定員:10名(先着)  
チャットや電話も無料で出来るSkype。  
友人・知人と無料の連絡手段をお探なら、是非。

## ④IT相談会(※申込不要)

日時:10月5日(水)、21日(金)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、お困りなことはございませんか?

### ○補足事項

①持ち物:Windows 7~(Office2010~)搭載のノートパソコン

②/③持ち物:ネット接続可能なスマートフォンまたはタブレット(アプリはインストール済みのほうが助かります)

重要!

## 田道シネサロン

日時:10月29日(土)14:00~16:00  
場所:2階 第2・3集会室  
定員:50名(先着)  
持ち物:飲み物  
芸術の秋、名画に触れる「田道シネサロン」。  
今回上映するのは 1952年に公開されたフランス映画『禁じられた遊び』になります。



## ドクターシリーズ第2回

### 入院せず自宅でなるべく過ごすには!?

日時:10月26日(水)10:00~12:00  
場所:2階 第2・3集会室  
定員:60名(先着)  
講師:えびす英クリニック 院長 松尾 英男氏  
いざという時のために在宅ケア、  
在宅医療情報の他、医療保険、  
介護保険の使い方、ノウハウを  
元気なうちから学びます。



## スローエアロビック

日時:11月2日、9日、16日  
いずれも(水)10:00~11:00  
場所:3階 機能訓練室  
定員:40名(先着)  
持ち物:室内履き、タオル、飲み物  
講師:日本エアロビック連盟  
健康運動指導士 松本 美和子氏  
スローエアロビックは「いつでも」「どこでも」  
「だれでも」手軽にできる軽運動のエアロビックです。  
音楽に合わせて気持ち良く体を動かし、心と身体をリフレッシュしましょう。

全3回

10月15日  
受付開始

## 今日からはじめる

### 健康寿命の延伸法と転倒予防

日時:10月31日(月)13:30~15:00  
場所:3階 機能訓練室  
定員:60名(先着)  
持ち物:筆記用具、室内履き  
講師:筑波大学大学院  
人間総合科学研究科准教授 山田 実氏  
毎回大好評!老年学が専門領域である筑波大学准教授 山田 実氏をお招きしての今日からはじめる健康寿命の延伸法についてお話いただきます。

## 歌声喫茶

日時:10月6日(木)10:00~11:30  
10月20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。

全2回

## フィットネス

日時:10月12日(水)14:00~15:30  
10月26日(水)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・飲み物  
筋肉を付けるための体操を行います!

全2回



# 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 ・Dカフェ (14:00~16:00)
3	4	5	6	7	8
・会食/交流サロン (10:00~16:00)	・アタマ体操① (10:30~11:30) ・健康応援体操 (※1. ※2)	・太極拳フィットネス (09:45~10:45) ・IT相談会 (10:00~16:00)	・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. ※2)	・演芸大会 (10:30~15:00)
10	11	12	13	14	15
体育の日 ~休館日~	・健康応援体操 (※1. ※2)	・認知症予防講演会 (10:30~12:00) ・行政書士 (13:00~16:00) ・フィットネス (14:00~15:30)	・会食/交流サロン (10:00~16:00)	・健康応援体操 (※1. ※2) ・おりがみサロン① (14:00~15:30)	・パソコン基本操作 ~文書作成編~ (10:00~12:00)
17	18	19	20	21	22
・会食/交流サロン (10:00~16:00)	・健康応援体操 (※1. ※2)	・おりがみサロン② (10:00~11:30) ・Google maps 活用講座 (10:00~12:00) ・無料で交流!Skype 講座 (14:00~16:30)	・会食/交流サロン (10:00~16:00) ・歌声喫茶 (13:30~15:00)	・IT相談会 (10:00~16:00) ・健康応援体操 (※1. ※2)	・行政書士 (10:00~12:00) ・歌声教室 (※1. ※2) ・アロマカフェ (14:00~16:00)
24	25	26	27	28	29
・会食/交流サロン (10:00~16:00)	・世界遺産講座 (10:30~12:00) ・健康応援体操 (※1. ※2)	・ドクターシリーズ (10:00~12:00) ・フィットネス (14:00~15:30)	・会食/交流サロン (10:00~16:00) ・なべさんの元気 湧くわく講座 (10:30~12:00)	・認知機能検査 (10:00~11:30) ・健康応援体操 (※1. ※2) ・アタマ体操② (14:30~15:30)	・認知機能検査 (13:30~15:00) ・田道シネサロン (14:00~16:00)
31					
・会食/交流サロン (10:00~16:00) ・健康寿命の延伸法 (13:30~15:00)					

## ○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](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

※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10月25日(火)  
発行予定

