



目黒区高齢者センター

でんどうタイムズ

12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、11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。

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回程度
午後

歌 脳トレ



椅子ヨガ
原則毎週(月)
午後

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
⇒音楽や映像に合わせて簡単な体操を行います。

○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。

○椅子ヨガ(原則毎週(木)) 午後～
⇒ヨガ講師の方にご協力いただき、椅子を使ったヨガを行います。

無理なく身体を動かしたい方は、是非。

○大人のぬりえ/おりがみ/脳トレ(常設)

⇒出入り口付近に設置しております。
童心にかえってぬりえを楽しみませんか？

会食サービス募集中!!

10月より、後期の会食サービスが始まりましたが、定員に若干の空きが御座います。受付方法はセンター受付、またはお近くの地域包括支援センター、区役所までお申し込みください。皆様と一緒に楽しいひと時を過ごしませんか!?

ボランティアセンター共催

「シニア向け、ちょこっとボランティア体験講座」

日時：12月20日(火)13:30～15:30

場所：2階 第3集会室

定員：20名(先着)

講師：めぐろボランティアセンター職員

持ち物：室内履き

身近なところでちょこっと活動している方の体験談やたのしいミニ体験、あなたも自分だけの「ちょこっとボランティア」を探してみませんか？

歌声教室

日時:12月17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:①12月5日(月)10:00~11:30
日時:②12月21日(水)14:00~15:30
どちらか1日をお選びください。

お正月にちなんで、金封を作ります。
※見本は受付にあります。

場所:①2階 第2集会室 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角の赤色、黄色の折り紙各1枚



アタマ体操

日時:①12月16日(金)
14:30~15:30
日時:②12月21日(水)
10:30~11:30

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】

不動産物件の案内で「駅(徒歩5分)」といった場合、そこに加味される基準は次のどれでしょう。

- ①信号または踏切の待ち時間を含む。
- ②駅と物件間の直線距離で算出している。
- ③1分/80mを基準に算出している。

答え.

アロマカフェ

日時:12月17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:12月3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:12月14日(水)13:00~16:00
日時:12月24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:12月22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社会に乗って
いけるよう、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!!

①WORDで作る クリスマスカード・年賀状

日時:12月9日(金)14:00~16:30

場所:2階 第2集会室 定員:10名(先着)

講師:サークル「クラブあじさい」

前回好評だった、「WORDで作る絵ハガキ作り」
の第2弾です。

写真を少し加工し、イラストと組み合わせてクリス
マスカードや、年賀状を作ります。

③IT相談会(※申込不要)

日時:12月10日(土)、14日(水)いずれも10:00~16:00

場所:2階 受付前

毎月恒例のセンター職員によるIT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?

混雑時にはお待ちいただく場合もございますので、ご
了承ください(1人最大30分以内でお願いします)。

②スマホで簡単 おいしいお店検索

日時:12月21日(水)14:00~16:30

場所:3階 機能訓練室 定員:10名(先着)

日本最大グルメサービス「食べログ」を使って、美味し
いご飯や、人気のお店を探しましょう。



④パソコン相談会(※申込不要)

日時:12月12日、19日いずれも(月)13:30~16:00

場所:2階 受付前

パソコンサークル「クラブあじさい」の皆様が、パソ
コンの初歩的なお悩みに、お答え致します。

NEW

○補足事項

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

絵ハガキやカードに使う、写真やイラスト3枚(パソコンに保存した状態でお持ち下さい)

②持ち物:スマートフォン・タブレット(Google play または App store が利用できる状態であること)

ドクターシリーズ第3回

「不調の影に冷え症あり!? 冷え対策でイキイキ生活」

日 時:12月21日(水)10:00~11:30

場 所:3階 機能訓練室

定 員:60名(先着)

講 師:目黒西口クリニック 院長 南雲 久美子氏

持 ち 物:室内履き

冷え症からくる頭痛や体調不良、高齢期の不眠など様々な病気。

また自律神経との関係について、解りやすくお話いただきます。

最終回

もっと知りたい!日本の世界遺産シリーズ

日 時:12月27日(火)10:30~12:00

場 所:3階 機能訓練室

講 師:世界遺産アカデミー認定講師 森 卓爾氏

持 ち 物:筆記用具、室内履き

定 員:60名(先着)

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。最終回は「富士山、富岡製
糸場、明治日本、西洋美術館」を取り上げます。初めての方もお気軽にどうぞ♪

歌声喫茶

全2回

日 時:12月1日(木)10:00~11:30

12月15日(木)10:00~11:30

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:12月7日(水) 1-①13:00~14:00

1-②14:30~15:30

12月19日(月) 2-①10:00~11:00

2-②11:30~12:30

場 所:3階 機能訓練室 定 員:40名(先着)

講 師:センター職員 持 ち 物:室内履き・飲み物

各日で①と②は同じ内容を実施、1から1回、

2から1回の2日間を選んでください。



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
			・歌声喫茶 (10:00~11:30) ・会食/交流サロン (10:00~16:00)	・認知症予防PC⑤ (10:00~11:30) ・健康応援体操 (※1. ※2)	・ウィンターコンサート (11:00~15:30) ・D カフェ (14:00~16:00)
5	6	7	8	9	10
・おりがみサロン① (10:00~11:30) ・会食/交流サロン (10:00~16:00)	・認知症予防脳トレ (10:30~11:30) ・健康応援体操 (※1. ※2)	・フィットネス (1-①)13:00~14:00 (1-②)14:30~15:30)	・会食/交流サロン (10:00~16:00)	・認知症予防PC⑥ (10:00~11:30) ・健康応援体操 (※1. ※2) ・WORD で作る カード・年賀状 (14:00~16:30)	・IT相談会 (10:00~16:00)
12	13	14	15	16	17
・会食/交流サロン (10:00~16:00) ・パソコン相談会 (13:30~16:00)	・健康応援体操 (※1. ※2)	・初心者向けタブレット (10:00~12:00) (13:30~15:30) ・IT相談会 (10:00~16:00) ・行政書士 (13:00~16:00)	・会食/交流サロン (10:00~16:00) ・歌声喫茶 (10:00~11:30)	・認知症予防PC⑦ (10:00~11:30) ・健康応援体操 (※1. ※2) ・アタマ体操① (14:30~15:30)	・歌声教室 (※1. ※2) ・アロマカフェ (14:00~16:00)
19	20	21	22	23	24
・フィットネス (2-①)10:00~11:00 (2-②)11:30~12:30) ・会食/交流サロン (10:00~16:00) ・パソコン相談会 (13:30~16:00)	・認知症予防脳トレ (10:30~11:30) ・健康応援体操 (※1. ※2) ・ちょこっと ボランティア講座 (13:30~15:30)	・ドクターシリーズ (10:00~11:30) ・アタマ体操② (10:30~11:30) ・おりがみサロン② (14:00~15:30) ・おいしいお店検索 (14:00~16:30)	・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)	天皇誕生日 ~休館日~	・行政書士 (10:00~12:00)
26	27	28	29	30	31
・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)		~休館日~	~休館日~	~休館日~

来年は1月4日から開館致します

○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12月26日(月)
発行予定

