



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。

3月号

講習会のご案内

下記の講座は、2月25日(木)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 申込みの場合もあり)。

初めてのシニア向けスマートフォン講習会

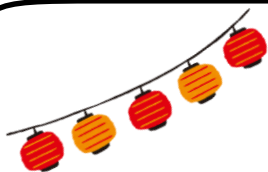
日 時:3月1日(火)または3月2日(水) ①9:30~12:00 ②13:30~16:00 のいずれか1枠
場 所:高齢者センター2階 第1・2集会室 講 師:NPO 法人 竹箒の会
持 ち 物:無し(貸出用シニア向けスマートフォンを使用) 定 員:3/1(火)①か②若干名募集
3/2(水)①か② 複数名募集

急募!!

いずれも
先着

直前ですが、「先着順」にてお申し込みを開始致します。

らくらくスマートフォンを利用し、電話やメール、カメラの使い方等々を学びます。是非、お申し込みください。



文化祭



今年度最後のお祭り、文化祭の時期が近づいてまいりました。
絵や編み物、陶芸品など、様々な作品を展示している作品展。
日頃のサークル活動などを経て、成果を発揮する舞台発表。

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、ぜひふれあい館へお越しください♪

集会室(作 品 展) ⇒ 3月10日(木)~3月12日(土)10:00~16:00(第1集会室)

↓以降は12日のみ↓

大広間(舞 台 発 表) ⇒ 10:00~15:30(※ゲスト有)

集会室(喫茶コーナー) ⇒ 10:00~15:30(第2/3集会室)

集会室前(成年後見制度相談コーナー) ⇒ 10:30~16:00

エレベーター前(桜のブローチ作り) ⇒ 10:30~ (先着30名、材料費100円)

開始/終了時間等は多少前後する可能性が御座いますので、ご了承ください。



見本は受付にあります。

他にも盛り沢山!!

認知症サポーター養成講座

日 時:3月10日(木) 10:00~11:30

場 所:3階 機能訓練室

講 師:東部包括支援センター

定 員:40名(先着順)

持ち物:室内履き

「認知症」を正しく理解し、支援の仕方を学びます。

認知症の方やその家族を見守る「地域の応援者」になりましょう!当日は、目黒認知症家族会たけのこ世話人の竹内弘道氏から「家族の会から伝えたいこと・認知症の方との接し方について」お話をさせていただきます。



歌声教室

日 時:3月26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)

皆さんでおもいきり歌いましょう♪

おりがみサロン

日 時:①3月15日(火)10:00~11:30

②3月23日(水)14:00~15:30

どちらか1日をお選びください。

パンダをおります。

折り紙の表の黒と裏の白をみごとに生かした作品です。

※見本は受付にあります。

場 所:2階 第1集会室

講 師:センター職員・ボランティア講師

定 員:各20名(先着順)

持ち物:15cm角の折り紙2枚



アタマ体操

日 時:①3月17日(木)

10:30~11:30

②3月24日(木)

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】

次の関東圏で都道府県庁所在地が正しいのはどれでしょう。

①東京都千代田区

②埼玉県さいたま市

③群馬県高崎市

④栃木県栃木市

⑤神奈川県横浜市

⑥茨城県つくば市

⑦千葉県船橋市

答え.

アロマカフェ

日 時:3月19日(土)14:00~16:00

※最終受付 15:30

場 所:2階 第1集会室 **※申込不要**

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。



第9弾☆IT相談会☆

日 時:3月16日(水)、28日(月)

いずれも 10:00~16:00

場 所:2階 受付前

講 師:センター職員

※申込不要

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。

28年度前期 健康応援体操

期 間:4月1日(金)~9月30日(金)

①火曜コース1部 13:30~14:30(13:15 受付開始)

②火曜コース2部 15:00~16:00(14:45 受付開始)

③金曜コース 13:30~14:30(13:15 受付開始)

どれか1つをお選びください。

定 員:40名(先着順)

場 所:3階 機能訓練室

受付期間:3月1日(火)~25(金)

※受付は窓口のみとなります。(電話申し込み不可)

また任意で保険加入ができます。詳しくは窓口までお問い合わせください。

3月1日
受付開始

裁縫を楽しむ

日 時:3月3日(木)10:00~12:00

場 所:2階 第3集会室

定 員:15名(先着順)

材料費:300円

持ち物:裁縫道具

裁縫の基礎、まっすぐ縫うコツや玉結びの正しい仕方などを学びながら可愛い赤い巾着を縫います。はじめてさんでも大丈夫!

手作りが楽しくなります。

見本は受付にあります。



行政書士による よろずお悩み相談会

日 時: 3月9日(水) 13:00~16:00

3月26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!

なんでもお気軽にご相談ください。

楽しく歌ってリズム体操

日 時: 3月15日(火)、23日(水)

いずれも 10:30~11:30

全2回

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



メイクセミナー

日 時: 3月29日(火) 10:00~12:00

定 員: 20名(先着順)

場 所: 3階 機能訓練室

講 師: 前川 博久

持ち物: 普段使っている化粧品一式・髪留め・肩掛け用タオル又はケープ・ティッシュ・

コットン・綿棒・鏡(大きめの物)・ゴミ袋・リムーバー(化粧落とし)

お手持ちの化粧品を使ったメイク講座。

メイクのポイント ⇒ 古いメイクは老け顔の原因に。

おしゃれなメイクで自分の顔に自信を持ちましょう。



格安スマートフォンとは(座学)

日 時: 3月7日(月) 14:00~16:30

場 所: 3階 体力増進室

定 員: 10名(先着順)

講 師: センター職員

前回好評だった為、第2回を開催します。

前回聞いたけどもう一度聞きたい方も、歓迎。

①”格安スマホ”とはいえ、どれだけ安い?

②普通のスマホとの違いは? メリット/デメリット等

そういった疑問にセンター職員がお答えします。

(※講座内容は、12/10に実施した内容 + 追加情報です)



あったら便利 初めての Gmail 講座

日 時: 4月2日、9日いずれも(土) 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

全2回

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

持ち物: れか(※講師は基本的にパソコンを使用します)

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に

④必要なければ削除するのも、新規登録するのも自由

メール用途以外にも得点盛りだくさん。是非ご参加下さい。

歌声喫茶

全2回

日 時: 3月10日、24日

いずれも(木) 13:30~15:00

場 所: 3階 機能訓練室

定 員: 60名(先着順)

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。



なべさんの 元気湧くわく講座

日 時: 3月17日(木) 10:30~12:00

場 所: 高齢者センター2階 第2・3集会室

定 員: 50名(先着順)

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)



弁護士による相続と財産管理の基礎知識

日 時: 3月30日(水) 13:00~14:00

講 師: 弁護士 千田 賢氏

持ち物: 筆記用具

場 所: 2階 第2・3集会室

定 員: 50名(先着順)

弁護士の千田 賢氏をお招きし、相続と財産管理の基礎知識をわかりやすくお話していただきます。

※講座終了後、個別相談ができます。ご希望の方は当日受付までお申し出ください。



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	4	5
	・初級スマホ教室 (9:30～12:00) (13:30～16:00) ・健康応援体操 (※1. ※2)	・初級スマホ教室 (9:30～12:00) (13:30～16:00)	・裁縫を楽しむ (10:00～12:00)	・健康応援体操 (※1)	・D カフェ (14:00～16:00)
7	8	9	10	11	12
・格安スマホとは (14:00～16:30)	・健康応援体操 (※1. ※2)	・行政書士相談会 (13:00～16:00)	・認知症サポーター 養成講座 (10:00～11:30) ・文化祭(作品展) (10:00～16:00) ・歌声喫茶 (13:30～15:00)	・文化祭(作品展) (10:00～16:00) ・健康応援体操 (※1)	・文化祭(作品展) (10:00～16:00)
14	15	16	17	18	19
	・おりがみサロン① (10:00～11:30) ・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)	・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)	・アロマカフェ (14:00～16:00)
21	22	23	24	25	26
振替休日(春分の日) ～休館日～	・健康応援体操 (※1. ※2)	・リズム体操 (10:30～11:30) ・おりがみサロン② (14:00～15:30)	・歌声喫茶 (13:30～15:00) ・アタマ体操② (14:30～15:30) ・利用者懇談会 (14:00～15:00)	・健康応援体操 (※1)	・行政書士相談会 (10:00～16:00) ・歌声教室 (※1. ※2)
28	29	30	31		
・IT 相談会 (10:00～16:00)	・健康応援体操 (※1. ※2) ・メイクセミナー (10:00～12:00)	弁護士による法律講座 (13:00～14:00)			

※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

