平成 28 年 7 月 25 日発行　第 88 号

目黒区高齢者センター

でんどうタイムズ

8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、7 月 25 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)。

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　♫♫



地域の方が気軽に立ち寄れ、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。

〇体操(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。

〇おりがみ(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。

〇パソコン相談(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(※集会室の場合有り)。

〇大人のぬりえ(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?



納　涼　祭



日　程:平成28年8月6日(土)10:00～15:30
※開館時間は通常通り 9:00～17:00

―実施予定内容―
大 広 間:自主サークル、ゲスト(三遊亭めぐろ:落語)
日出学園吹奏楽部による舞台発表
集 会 室:喫茶/ゲームコーナー、かみよん工房(パンの販売)
フードコミュニティ目黒(おこわの販売)
廊　下:アロマハンドトリートメント、健康相談ブース
娯 楽 室:ふれあいボランティアによる手作りコーナー

【出演自主サークル】　※要事前申込
プラチナコーラス・ハーモニカ倶楽部フルムーン・姫の会
虹の音ミュージックベル・一葉会・コーラス同好会・花かご
※当日は年齢制限等関係なくご参加いただけます。
ぜひご家族やご友人もお誘いください♪



地域交流サロンイベント
子どもとおやつを食べよう

日程:8 月 18 日(木)14:00～16:00
場所:大広間　　申込:不要(どなたでも参加可能)
小学生の子どもたちが、かき氷を作ってくれます。

「涼しげコットンパールとビーズネックレス作り」

日　程: 8 月 6 日(土)①10:30～12:00
日　程: 8 月 6 日(土)②13:30～15:00
場　所:2 階 娯楽室　　定　員:各 10 名(先着)
講　師:ふれあいボランティア
材料費:800 円
「5 月の講習会、リクエストにお応えして再開催決定!!」。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。



歌声教室

日　時:8 月 27 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)
皆さんでおもいっきり歌いましょう♪

おりがみサロン

日　時:8 月 10 日(水)14:00～15:30
日　時:8 月 19 日(金)10:00～11:30
どちらか 1 日をお選びください。

仰向けに貝を割っている仕草のラッコを折ります。
※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:15cm角の好きな色の折り紙1枚

アタマ体操



日　時:①8 月 9 日(火)
10:30～11:30
日　時:②8 月 17 日(水)
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】
次の生き物のうち夏の季語ではないものが、含まれています。さてどれでしょう?
また読み仮名もお答えください。

①甲虫 ⇒ ＿＿＿＿＿＿　夏の季語　○／×
②油蝉 ⇒ ＿＿＿＿＿＿　夏の季語　○／×
③蝸牛 ⇒ ＿＿＿＿＿＿　夏の季語　○／×
④鮫 ⇒ ＿＿＿＿＿＿　夏の季語　○／×

アロマカフェ

日　時:8 月 27 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:8 月 6 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、お話しましょう。
(NPO‘D カフェ net’　共催企画)

※申込不要

ドクターシリーズ第 1 回
なんとかしたい！排尿の悩み

日時:8 月 30 日(火)14:00～15:30
場所:2 階　第2・3 集会室
定員:60 名(先着)
講師:厚生中央病院　泌尿器科医長　中田　多佳子氏
人には聞けない排尿の悩みを解決！
対処法などを学びます。

8 月 15 日
受付開始

後期「健康応援体操」について

日時:①火曜 1 部　13:30～14:30
②火曜 2 部　15:00～16:00
③金曜 1 部　13:30～14:30
NEW ④金曜 2 部　15:00～16:00
申込期間:9 月 1 日(木)～9 月 23 日(金)※期間中であっても各コース定員になり次第、締め切ります。
申込方法:窓口のみ(電話申し込み不可)
後期はご好評につき、1 コース増えました。

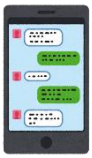
9 月 1 日
受付開始

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!!

①LINE 基礎講座



日時:8 月 13 日(土)10:00～12:00
場所:3 階　機能訓練室　　定員:10 名(先着)
7 月に続いて第 2 弾は基礎編です。
チャット練習の続き、グループ作り、スタンプの取り方等の基礎を学びます(※LINE 利用者向け)。

②パソコンの基本操作を覚えよう　コピー、削除関連編

日時:8 月 13 日(土)14:00～16:00
場所:3 階　機能訓練室　　定員:10 名(先着)
パソコンの基本操作というべきコピーや、切り取り、貼り付け、削除等のやり方や結果の違いを学びます。

③スマホ・タブレットのバックアップ講座

日時:8 月 24 日(水)14:00～16:30
場所:3 階　機能訓練室　　定員:10 名(先着)
スマホやタブレット、急に壊れてしまったらどうしますか?
日頃のバックアップで万が一の時も、安心です。
是非ご参加下さい。

④IT 相談会(※申込不要)

日時:8 月 10 日(水)、20 日(土)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?
都合の良い時間に、お越し下さい。
※混雑状況により、お待ち頂くこともございます。

⑤初心者向けパソコン教室(全 5 日間)

日時:8 月 22 日(月)～26 日(金)①9:30～12:30　②13:30～16:30(※いずれか 1 枠)　費用:1,512 円(テキスト代)
場所:下目黒住区センター4 階　目黒区シルバー人材センター　パソコン教室　定員:各 15 名(抽選)
講師:目黒区シルバー人材センター　パソコン教室　講師
往復ハガキか FAX で①講習会名(希望日/時間)②郵便番号・住所③氏名(ふりがな)④電話番号・FAX 番号⑤年齢⑥性別⑦利用証番号を記入の上、高齢者センターへお送りください(FAX/住所は最終ページに記載)。
※高齢者センターへご持参の場合、官製はがき 1 枚をお持ち頂き、上記の①～⑦を受付にてお渡しする申込用紙にご記入の上、ご提出ください。☑抽　選　　期限:8 月 10 日必着
パソコンをこれからご購入予定の方、全くの初心者の方、大歓迎です。貸出用パソコンは最新 OS の Windows10。
皆さんも、基礎から始めてみませんか!?講座は全 5 日間。まずはご応募を!!

⑥初めてのシニア向けスマートフォン教室

日時:9 月 5 日(月)、6 日(火)①9:30～12:00　②13:30～16:00(※いずれか 1 枠)
場所:2 階　第 1・2 集会室　　定員:各 28 名(抽選)　　講師:NPO 法人　竹箒の会
往復ハガキか FAX で①講習会名(希望日/時間)②郵便番号・住所③氏名(ふりがな)④電話番号・FAX 番号⑤年齢⑥性別⑦利用証番号を記入の上、高齢者センターへお送りください(FAX/住所は最終ページに記載)。
※高齢者センターへご持参の場合、官製はがき 1 枚をお持ち頂き、上記の①～⑦を受付にてお渡しする申込用紙にご記入の上、ご提出ください。☑抽　選　　期限:8 月 29 日必着
シニア向けに開発されたスマートフォン。スマホは使ってみたいけど、踏ん切りがつかない方。
シニア向けスマートフォンはこちらでご用意致しておりますので、試しに参加されてはいかがですか?

○補足事項

重要!

①持ち物:LINE アカウント登録済みの　Android/ios スマホまたはタブレット
②持ち物:Windows Vista～10 のノートパソコン、USB メモリ(いずれもなくても可)
③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ございますので、予めご了承下さい。
⑤/⑥持ち物:無し(⑤シニア向けスマホ、⑥パソコンいずれも貸出機を使用)

歌声喫茶

全 2 回

日　時:8 月 4 日(木)10:00～11:30
8 月 25 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:8 月 8 日(月)14:00～15:30
8 月 31 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
筋肉を付けるための体操を行います！

8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	3	4	5	6
・会食/交流サロン (10:00～16:00)	・健康応援体操 (※1．※2)	・太極拳フィットネス (10:00～11:00)	・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)	・納涼祭(手作り講座有) (10:00～15:30) ・D カフェ (14:00～16:00)
8	9	10	11	12	13
・会食/交流サロン (10:00～16:00) ・フィットネス (14:00～15:30)	・アタマ体操① (10:30～11:30) ・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) ・おりがみサロン (14:00～15:30)	山の日 ～休館日～	・健康応援体操 (※1)	・LINE 基礎講座 (10:00～12:00) ・パソコン基本操作 コピー・削除編 (14:00～16:00)
15	16	17	18	19	20
・会食/交流サロン (10:00～16:00)	・健康応援体操 (※1．※2)	・太極拳フィットネス (10:00～11:00) ・アタマ体操② (14:30～15:30)	・会食/交流サロン (10:00～16:00) ・子どもとおやつ (14:00～16:00)	・おりがみサロン (10:00～11:30) ・健康応援体操 (※1)	・IT 相談会 (10:00～16:00)
22	23	24	25	26	27
・PC 教室(初心者) (9:30～12:30) (13:30～16:30) ・会食/交流サロン (10:00～16:00)	・PC 教室(初心者) (9:30～12:30) (13:30～16:30) ・健康応援体操 (※1．※2) ・カラオケ入門講座 (14:00～16:00)	・PC 教室(初心者) (9:30～12:30) (13:30～16:30) ・太極拳フィットネス (10:00～11:00) ・スマホ・タブレット バックアップ講座 (14:00～16:30)	・PC 教室(初心者) (9:30～12:30) (13:30～16:30) ・会食/交流サロン (10:00～16:00) ・歌声喫茶 (13:30～15:00)	・PC 教室(初心者) (9:30～12:30) (13:30～16:30) ・健康応援体操 (※1)	・歌声教室 (※1．※2) ・アロマカフェ (14:00～16:00)
29	30	31			
・会食/交流サロン (10:00～16:00)	・健康応援体操 (※1．※2) ・ドクターシリーズ 排尿の悩み (14:00～15:30)	・太極拳フィットネス (10:00～11:00) ・フィットネス (14:00～15:30)			

※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)

○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。

次号は 8 月 25 日(木)発行予定



〒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