

目黒区高齢者センター でんどうタイムズ

4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、3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(※ハガキ/FAX 申込みの場合も有り)。

利用証に関するお知らせ

既に利用証をお持ちの方で、住所や緊急連絡先が変更になった場合は再発行致します。つきましてはご来館時に身分証をお持ちになり、2F 受付までお申し付けください。

3月12日(土)に高齢者センター文化祭を開催しました。

当日はサークルさんやいこいの家さんによる舞台発表や作品展示、アロマハンドトリートメント、ふれあいボランティアによる手作りコーナー、かっさマッサージコーナーなどたくさんの催しがあり、大盛況でした。

出店や舞台発表、作品展示など、ご協力くださった皆さま、ありがとうございました！

季節はまもなく春。28年度も皆さまと共に、高齢者センターを盛り上げていきたいと思ひます。これからもよろしくお願ひいたします。



13組のサークルさんが舞台発表を行い、皆さん楽しんでいました。



ゲストの鈴木 聡子さん。素敵な民謡を演奏してくださいました！



作品展では編み物、陶芸、パソコンでの加工写真展示など様々な作品がありました。



喫茶コーナーではみなさんお話しなどして、盛り上がっていました。

大広間利用変更のお知らせ

4月11日(月)から月・木は地域交流サロンの為、カラオケは終日ご利用できません。ただし、それ以外の曜日は利用時間が現在の16:00から16:30まで拡大しました。今後とも高齢者センターをご利用いただきますよう、お願ひ申し上げます。

歌声教室

日時:4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:①4月11日(月)14:00~15:30

日時:②4月20日(水)10:00~11:30

どちらか1日をお選びください。

もんしろちょう。

※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(先着順)

持ち物:15cm角の黄色または好きな色の折り紙1枚



アタマ体操

日時:①4月12日(火)

10:30~11:30

日時:②4月20日(水)

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。

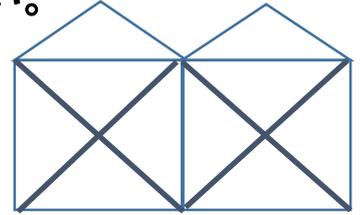


恒例! ミニクイズ!!

☆答えは当日

【問題】

次の図形は一筆書き出来るでしょうか?実際に試してみてください、お答え下さい。



答え. A:できる B:できない

アロマカフェ

日時:4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)



4月から会場が変わります! 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、ほっと一息つく時間はいかがでしょうか。

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:4月13日(水)13:00~16:00

日時:4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



地域交流サロン



日時:4月11日(月)スタート 10:00~16:00(毎週月・木曜日)

場所:2階 大広間 定員:なし

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。

情報交換や相談を行うなどの場としてご利用も。また、地域交流サロンでは定期的に介護予防体操や歌などのイベントも実施しますので、お気軽にご参加下さい。

※申込不要

IT 講座、随時拡大中

高齢者センターでは毎月様々な IT 講座を開講しております。勿論、無料です。

○昨年度までの実績

- ①Word 初級講座 全 10 回で Word の基本操作から、ハガキ作成まで行う。
- ②格安スマホ講座: 最近流行りの格安スマホについて、安さの秘密や購入方法等を学ぶ。
- ③タブレット講座: アプリの取得方法やその使い方、基本操作や設定等を行う。
- ④Gmail 初級講座: Gmail のアカウント取得から、メールの送受信、便利機能などを学ぶ。他

これからも多様な IT 講座を企画してまいります。パソコンを諦めた方、スマホをこれから持ちたいという方など、是非この機会に高齢者センターをご利用下さい。

こういう講座をやってほしい等、リクエストも募集中!!

Google map 活用講座

日 時: 4 月 22 日(金)10:00~12:00

場 所: 2 階 第 2 集会室

定 員: 10 名(先着順)

講 師: センター職員



持ち物: ネット接続済みのスマートフォンまたはタブ

持ち物: レットで、Google map が入っていること。

ちょっと出かける時、または旅行する時。

「交通機関の最適な乗り換え方がわからない。

目的地まで徒歩や車の道順がわからない。」

そんな方は Google map を活用すればきっと多くの悩みを解決できるでしょう。

合わせて、交通機関の乗り換えアプリ等を紹介いたしますので、是非ご参加下さい。

ネットで旅行計画

全 2 回

日 時: 4 月 27 日(水) 第 1 部 10:00~12:00

第 2 部 14:00~16:00

定 員: 10 名(先着順) 場 所: 3 階 機能訓練室

講 師: センター職員

持ち物: ネット接続済みのスマートフォンまたはタブレット

旅行に行くとなった時、観光スポット探し、宿泊施設の予約など皆さんはどうしていますか?

今回はネットやアプリを使って、それらの予約や、検索方法をお教えします。

1 部: お勧めアプリやサイト紹介

2 部: 宿泊施設の検索~予約方法。



また旅行で役立つアプリも紹介予定です。

※どちらか片方だけの参加も可。

第 10 弾☆IT 相談会☆

日 時: 4 月 13 日(水)、30 日(土)

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はありませんか?

「お店に行くのは大変」、「電話で問い合わせても話が通じない」、そんなご経験のある方。

ご都合の良い時間にご来館下さい。

パソコンの動作改善 Q&A

日 時: 4 月 20 日(水)10:00~12:00

定 員: 10 名(先着順) 場 所: 2 階 第 2 集会室

持ち物: パソコン

講 師: センター職員

「昔と比べてパソコンの動きが遅い。」、「買い替えたほうがお得?」などの、お悩みや疑問は御座いませんか?

本講座は動作を改善する方法や、買い替えの目安などをご紹介します。パソコンが遅くて困っている方にお勧め!!

歌声喫茶

全 2 回

日 時: 4 月 14 日、28 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: 4 月 28 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)





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) ・(初)Gmail 講座 (14:00～16:30)
4	5	6	7	8	9
	・健康応援体操 (※1. ※2)			・健康応援体操 (※1)	・(初)Gmail 講座 (14:00～16:30)
11	12	13	14	15	16
・会食/交流サロン (10:00～16:00) ・おりがみサロン① (14:00～15:30)	・アタマ体操① (10:30～11:30) ・健康応援体操 (※1. ※2)	・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 (13:30～15:00)	・健康応援体操 (※1)	
18	19	20	21	22	23
・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) ・パソコン動作 改善 Q&A (10:00～12:00) ・アタマ体操② (14:30～15:30)	・会食/交流サロン (10:00～16:00)	・Google map 活用講座 (10:00～12:00) ・健康応援体操 (※1)	・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)	・ネットで旅行計画 (10:00～12:00) (14:00～16:00)	・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) ・歌声喫茶 (13:30～15:00)	昭和の日 ～休館日～	・IT 相談会 (10:00～16:00)

※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～♪
※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)

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

