

目黒区高齢者センター でんどうタイムズ

11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、10月25日(火)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)。

利用者懇談会のお知らせ

●日 時:11月19日(土)14:00~15:00 ●定 員:なし(直接会場へお越し下さい)

●場 所:高齢者センター2階 第2・3集会室

主な内容は、「文化祭について」、「7~10月の実績報告」等です。

また懇談会終了後(15:00~16:00)、認知症サポーター養成講座を行います。

ご希望の方は当日会場受付までお越しください。椅子がなくなり次第、締め切らせて頂きます。

ウインターコンサート 2016

日 時:12月3日(土)11:00~15:30

喫茶コーナー 11:00~15:00

コンサート 12:30~15:30

日出学園高等学校吹奏楽部による演奏、サレジオ教会ソリスト佐藤 巨克 氏によるカンツォーネ、素敵な音楽を聴きながら、1年の疲れを癒しませんか?

ご家族、お友達、ご近所の方・お誘い合わせのうえ、ぜひ高齢者センターウインターコンサートへお越しください♪



地域交流サロン おりがみコーナー

※申込不要

日 時:①11月24日(木)14:00~16:00(魔女)

②日 時:11月28日(月)14:00~16:00(サンタ)

場 所:2階 大広間

場 所:2階 大広間

講 師:飯沼 成介氏

講 師:吉本 美代子氏

持 ち 物:黒の折り紙2枚、茶色1枚

持 ち 物:赤または好きな色の折り紙2枚



初めてのシニア向けスマートフォン教室に関するお詫び

センター長 岩崎くみ

平素より目黒区高齢者センターをご利用いただき、誠にありがとうございます。

9月5日・6日に開催いたしました「初めてのスマートフォン教室」につきまして、FAXでの申し込みがセンターに届かないというお申し出がありました。

FAX受信につきましては、受信についての確認ができない状況で原因の解明にまでは、至りませんでした。また、締切日当日に当落通知を発送してしまい、ご利用者の皆様には大変ご迷惑おかけいたしましたことを深くお詫び申し上げます。

なお、FAXでのお申し込みにつきましては、再発防止のため、11月以降に開催する申し込み方法を「お電話もしくは窓口にて受付」と統一させていただきたいと考えております。

ご利用者の皆様には多大なるご迷惑をおかけした事をお詫び申し上げますとともに、二度とこのようなことが起こらぬよう、細心の注意をはらう所存でございます。

歌声教室

日時:11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: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:①11月16日(水)10:00~11:30

日時:②11月21日(月)14:00~15:30

どちらか1日をお選びください。

冬にかけて花開く「さざんか」を折ります。

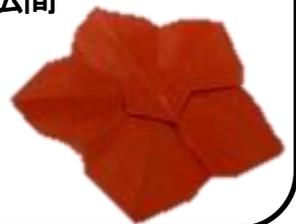
※見本は受付にあります。

場所:①2階 第1集会室 ②2階 大広間

講師:飯沼 成介氏

定員:各20名(先着)

持ち物:15cm角の赤の折り紙1枚



アタマ体操

日時:①11月25日(金)

14:30~15:30

日時:②11月29日(火)

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】

ハロウィンでよく見るカボチャランタン🎃。実は昔は違う食べ物が使われていました。それは何?

①リンゴ

②カブ

③メロン

④さつまいも

答え.

アロマカフェ

日時:11月26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:11月5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:11月9日(水)13:00~16:00

日時:11月26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:11月24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無料 OS“Linux”で古いパソコンを再利用

日時:11月30日(水)10:00~12:00
場所:3階 機能訓練室 定員:10名(先着)
古くなったパソコンは無料の OS“Linux”を導入して再利用。今回は導入方法や利用用途について解説します。

③IT相談会(※申込不要)

日時:11月10日(木)、26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?

②ネットで旅行計画~じゃらん編~

日時:11月30日(水)14:00~16:30
場所:3階 機能訓練室 定員:10名(先着)
以前、好評だったネットで旅行計画。
旅行サイト”じゃらん”を使ってノウハウを学びます。



11月区報掲載予定 初心者向けタブレット講座

も、お見逃しなく!!



○補足事項

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)。

重要!

血液検査値の見方~メタボリックシンドローム編~

日時:11月18日(金)13:30~15:00 場所:2階 第2・3集会室 定員:60名(先着)
講師:渡辺 清明氏(慶應義塾大学名誉教授 前慶應義塾大学医学部中央臨床検査部教授)
持ち物:筆記用具※ご参考にご自分の血液検査値のデータをご持参ください(※講座後半に質問時間有り)。
今年度第1回目はメタボリックシンドローム編です。最近、お腹周りが気になるという方、お勧めです。

懐かしのオールディーズナンバーでおくるポップス コンサート!

日時:11月12日(土)14:00~15:00 定員:80名(先着) 場所:3階 機能訓練室
出演者:加橋章と市ヶ谷パラダイスキング 持ち物:室内履き
懐かしの50~60年代の楽曲「ダイアナ」、「ボーイハント」など数々のナンバーを、バンド演奏でお楽しみ下さい。

第3回

もっと知りたい!日本の世界遺産シリーズ

日時:11月22日(火)10:30~12:00 場所:3階 機能訓練室 定員:60名(先着)
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
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3回は「紀伊山地・知床、石見銀山、平泉、小笠原諸島」を取り上げます。初めての方もお気軽にどうぞ♪

「遺言書だけでホントに大丈夫ですか? ~人生100年時代を自分らしく生きる為に~」

日時:11月19日(土)13:30~15:30 場所:3階 機能訓練室 定員:60名(先着)
講師:東京都行政書士会会員行政書士 持ち物:室内履き、筆記用具
遺言相続の他にも意外に多い高齢期のトラブル。
いざという時、揉めないためにも今何をすべきかを事例を交えてご紹介します。

歌声喫茶

全2回

日時:11月10日(木)13:30~15:00
11月17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:11月8日(火)10:00~11:30
11月14日(月)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!



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 |
| | ・認知症予防脳トレ (10:00~11:00) ・健康応援体操 (※1. ※2) | ・スローエアロ (10:00~11:00) | 文化の日 ~休館日~ | ・認知症予防PC① (10:00~11:30) ・健康応援体操 (※1. ※2) | ・D カフェ (14:00~16:00) |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| ・PC教室(初心者) (9:30~12:30) (13:30~16:30) | ・PC教室(初心者) (9:30~12:30) (13:30~16:30) ・フィットネス (10:00~11:30) ・健康応援体操 (※1. ※2) | ・PC教室(初心者) (9:30~12:30) (13:30~16:30) ・スローエアロ (10:00~11:00) ・行政書士 (13:00~16:00) | ・PC教室(初心者) (9:30~12:30) (13:30~16:30) ・IT相談会 (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) ・認知症予防PC② (10:00~11:30) ・健康応援体操 (※1. ※2) | ・懐かしの オールディーズ ポップスコンサート (14:00~15:00) |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| ・会食/交流サロン (10:00~16:00) ・フィットネス (14:00~15:30) | ・認知症予防脳トレ (10:00~11:00) ・健康応援体操 (※1. ※2) | ・スローエアロ (10:00~11:00) ・おりがみサロン (10:00~11:30) | ・会食/交流サロン (10:00~16:00) ・歌声喫茶 (13:30~15:00) | ・認知症予防PC③ (10:00~11:30) ・健康応援体操 (※1. ※2) ・血液検査値の見方 (13:30~15:00) | ・行政書士講演会 (13:30~15:30) ・利用者懇談会 (14:00~15:00) ・認知症サポーター 養成講座 (15:00~16:00) |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| ・会食/交流サロン (10:00~16:00) ・おりがみサロン (14:00~15:30) | ・世界遺産講座 (10:30~12:00) ・健康応援体操 (※1. ※2) | 勤労感謝の日 ~休館日~ | ・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) ・交流サロンおりがみ (14:00~16:00) | ・認知症予防PC④ (10:00~11:30) ・健康応援体操 (※1. ※2) ・アタマ体操① (14:30~15:30) | ・行政書士 (10:00~12:00) ・IT相談会 (10:00~16:00) ・歌声教室 (※1. ※2) ・アロマカフェ (14:00~16:00) |
| 28 | 29 | 30 | | | |
| ・会食/交流サロン (10:00~16:00) ・交流サロンおりがみ (14:00~16:00) | ・アタマ体操② (10:30~11:30) ・健康応援体操 (※1. ※2) | ・パソコン再利用 (10:00~12:00) ・ネットで旅行計画 (14:00~16:30) | | | |

○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

F A X: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11月25日(金)
発行予定

