



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。

5月号

お知らせ

タイムズ掲載講座は、4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)。

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。

コンサート開催♪

※申込不要

日時: 4月30日(土) 14:00~15:30 (終了時間が少しずれることがあります)

場所: 3階 機能訓練室 (土足禁止の部屋です。室内履きをご持参ください!)

出演者: サレジオ教会 ソリストとして活躍中 佐藤 亘克氏

・数々の楽団のピアニストとして活躍中 平瀬 由美子氏

・幼い頃からバイオリンとピアノに親しみ、アンサンブルを楽しみながら、クラシック音楽を学び、各地で演奏活動を行っている高校生 松坂 野亜氏 と 秋元 知紘氏

曲目: 忘れな草・フニクリフニクラ・Panis Angelicus(天使のパン)・津軽のふるさと 他

昨年の暮れに大好評をいただきました、年忘れミニコンサートのメンバーがまた、来ていただけることになりました♪

どなたでもご参加いただけます。皆さんお誘い合わせの上、ぜひお出かけください!



地域交流サロン



日時: 10:00~16:00(毎週月・木)

場所: 2階 大広間

※申込不要

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) 午前~

⇒お昼の体操の代わりにカラオケ機器を使って、懐かしい歌を歌いながら体操します。

○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回程度) 午後~

⇒当館のパソコンサークル”クラブあじさい”の方が、初歩的な相談に乗ってくれるかも!?

○大人の塗絵(常設)

⇒出入り口付近に設置しております。童心にかえって塗り絵を楽しみませんか?

歌声教室

日 時:5月28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

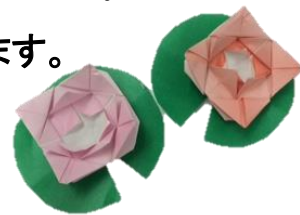
日 時:①5月9日(月)14:00~15:30

日 時:②5月23日(月)10:00~11:30

どちらか1日をお選びください。

初心者でも簡単に折れるハスを折ります。

※見本は受付にあります。



場 所:2階 第1集会室

講 師:センター職員・ふれあいボランティア

定 員:各 20 名(先着順)

持ち物:15cm角の好きな色の折り紙1枚、緑色1枚

アタマ体操

日 時:①5月10日(火)

10:30~11:30

日 時:②5月19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】

次のばらばらになった漢字を元通りにすると、3匹の生き物が現れます。さてなんでしょう?

① ② ③

答え① ② ③

アロマカフェ

日 時:5月28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:5月11日(水)13:00~16:00

日 時:5月28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

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、お願い申し上げます。

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 サービス応用編 メールより便利なチャット講座

日 時: 5 月 24 日(火)10:00~12:00

場 所: 2 階 第 1 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レットで、Google アカウント登録済みの方
メールより簡単に相手と会話できる機能「チャット」。
最近の若者はこの機能を使うことで、瞬時にかつ多人数と会話を楽しんでいます。

みなさんもこの機会に試してみたいはかがですか?



何かあってからでは遅い!! スマホ・タブレットのセキュリティ講座

日 時: 6 月 1 日(水)10:00~12:00

定 員: 10 名(先着順) 場 所: 2 階 第 1 集会室

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

講 師: センター職員

「スマホを落とした。どうしよう」、「ウイルス感染したみたい。個人情報漏洩が怖い」等々。

本講座は上記の様な事例が発生しても、被害を最小限に抑える、または解決策について皆さんと学びます。

何かあってからでは遅いのです。是非、ご参加下さい。

ふれボラさんの手作り講習会 簡単に作れる 『華やぐコットンパールネックレス』

日 時: 5 月 25 日(水)13:30~15:30

定 員: 20 名(先着順)

場 所: 2 階 第 2・3 集会室

講 師: ふれあいボランティア

持ち物: ラジオペンチ(先が細いもの)

材 料 物: 1,200 円(材料費)

いつものファッションにつけるだけでパツと華やぐコットンパールネックレスをつくります。



第 11 弾☆IT 相談会☆

日 時: 5 月 14 日(土)、25 日(水)

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。

歌声喫茶

全 2 回

日 時: 5 月 12 日、19 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: 5 月 12 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
2	3	4	5	6	7
・会食/交流サロン (10:00～16:00)	憲法記念日 ～休館日～	みどりの日 ～休館日～	こどもの日 ～休館日～	・健康応援体操 (※1)	
9	10	11	12	13	14
・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)	・行政書士相談会 (13:00～16:00)	・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)	・健康応援体操 (※1)	・IT 相談会 (10:00～16:00)
16	17	18	19	20	21
・会食/交流サロン (10:00～16:00)	・健康応援体操 (※1. ※2)		・会食/交流サロン (10:00～16:00) ・歌声喫茶 (13:30～15:00) ・アタマ体操② (14:30～15:30)	・健康応援体操 (※1)	
23	24	25	26	27	28
・おりがみサロン② (10:00～11:30) ・会食/交流サロン (10:00～16:00)	・メールより便利な チャット講座 (10:00～12:00) ・健康応援体操 (※1. ※2)	・IT 相談会 (10:00～16:00) ・ふれボラさんの 手作り講習会 (13:30～15:30)	・会食/交流サロン (10:00～16:00)	・健康応援体操 (※1)	・行政書士相談会 (10:00～16:00) ・歌声教室 (※1. ※2) ・アロマカフェ (14:00～16:00)
30	31				
・会食/交流サロン (10:00～16:00)	・健康応援体操 (※1. ※2)				

※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



次号は 5 月 25 日(水)
発行予定