



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。
お気軽にお問い合わせください。

2月号

お知らせ

タイムズ掲載講座は、1 月 25 日(水)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。



作品展 3 月 9 日(木)~3 月 11 日(土)
10:00~16:00

舞台発表 3 月 11 日(土)
10:00~15:30

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。コーラスや楽器演奏などの成果を発揮する舞台発表。ご利用者やサークル団体の素晴らしい成果を皆さんと、ご覧ください。

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♪

開始/終了時間等は多少前後する可能性がございます。ご了承ください。



歌声教室

日 時:2月18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:室内履き、飲み物

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:①2月 8日(水)10:00~11:30

日 時:②2月15日(水)14:00~15:30

どちらか1日をお選びください。

連獅子 ひな祭りにちなんだ和室にも洋室にも飾れる羽織、袴をおります。※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角のピンク、赤、水色、青または紫

各1枚、1体につき羽織1枚、袴1枚を使用します。

アタマ体操

日 時:①2月14日(火)

10:30~11:30

日 時:②2月24日(金)

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】

2016年10月時点の日本の人口推移で、人口が多い順に並べ替えて下さい。

①群馬県

②沖縄県

③北海道

④高知県

答え. → → →

アロマカフェ

日 時:2月25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:2月4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:2月 8日(水)13:00~16:00

日 時:2月25日(土)10:00~12:00

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

事前予約可能
となりました♪

睡眠と生体リズムに ついて

日 時:2月20日(月)13:30~15:00

場 所:3階 機能訓練室

定 員:60名(先着)

持 ち 物:室内履き・筆記用具

講 師:東京大学大学院教育学研究科身体

教育学コース 准教授 東郷史治 氏

生活習慣を見直し、身体(身体的機能)、こころの健康(精神的)をより良い物へ導こう!

IT講座早見表

高齢者センターでは、これからの IT 社会に乗って
いけるよう、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スマホ向けバッテリー対策法

日時:2月15日(水)10:00~12:00

場所:3階 機能訓練室 定員:10名(先着)

スマートフォンのバッテリーがどんどん減って困っている。そんなあなたにバッテリー節約術と、もしも対策をお教えします。



③IT 相談会(※申込不要)

日時:2月18日(土)、22日(水)いずれも10:00~16:00

場所:2階 受付前

毎月恒例のセンター職員による IT 相談ブース。
パソコン、スマホ、タブレットに携帯電話等々、お困りなことは御座いませんか?
混雑時にはお待ちいただく場合もございますので、ご了承ください(1人最大30分以内でお願いします)。

②準備が肝心!! 防災アプリ

日時:2月28日(火)10:00~12:00

場所:3階 機能訓練室 定員:10名(先着)

いざ街中で災害にあったら皆さんどうしますか?
そうなる前にスマホで防災アプリを入れておきましょう。

④パソコン相談会(※申込不要)

日時:2月6日、20日いずれも(月)13:30~16:00

場所:2階 第1集会室または集会室前

パソコンサークル「クラブあじさい」の皆様が、パソコンの初歩的なお悩みに、お答え致します。

○補足事項

①/②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)

ドクターシリーズ第4回

「歯のあるはなし~お口の健康から全身の健康へ~」

日 時:2月21日(火)13:30~15:00

場 所:2階 第2・3集会室

定 員:60名(先着)

講 師:風間歯科医院 院長 風間 敏禎 氏

お口の疾患と全身疾患との関係やいつまでも自分の歯で過ごすにはどうしたらいいのか、口腔ケアの重要性をわかりやすくお話いただきます。

成年後見事例「失敗例に学ぶ・悩み事解決」

日 時:2月25日(土)13:30~15:30(※個別相談有り)

場 所:2階 第2・3集会室

定 員:60名(先着)

講 師:一般社団法人 後見の杜代表 宮内 康二 氏

後見制度活用が進み、後見人を付けたことでかえってトラブルになった例もあります。
今回は実例を示して、手続き方法や費用など、制度について一緒に学びます。

歌声喫茶

全2回

日 時:2月2日(木)10:00~11:30

2月16日(木)10:00~11:30

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:2月13日(月) 1-①13:00~14:00

1-②14:30~15:30

2月22日(水) 2-①10:00~11:00

2-②11:30~12:30

場 所:3階 機能訓練室 定 員:40名(先着)

講 師:センター職員 持 ち 物:室内履き・飲み物

各日で①と②は同じ内容を実施、1から1回、
2から1回の2日間を選んでください。



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
			・歌声喫茶 (10:00～11:30) ・会食/交流サロン (10:00～16:00)	・認知症予防 PC⑫ (10:00～11:30) ・健康応援体操 (※1. ※2)	・D カフェ (14:00～16:00)
6	7	8	9	10	11
・会食/交流サロン (10:00～16:00) ・パソコン相談会 (13:30～16:00)	・認知症予防脳トレ (10:30～11:30) ・健康応援体操 (※1. ※2)	・おりがみサロン① (10:00～11:30) ・行政書士 (13:00～16:00)	・会食/交流サロン (10:00～16:00)	・認知症予防 PC⑬ (10:00～11:30) ・健康応援体操 (※1. ※2)	～休館日～
13	14	15	16	17	18
・会食/交流サロン (10:00～16:00) ・フィットネス (1-①13:00～14:00) (1-②14:30～15:30)	・アタマ体操① (10:30～11:30) ・健康応援体操 (※1. ※2) ・カラオケ教室 (14:00～16:00)	・スマホ向け バッテリー対策法 (10:00～12:00) ・おりがみサロン② (14:00～15:30)	・歌声喫茶 (10:00～11:30) ・会食/交流サロン (10:00～16:00)	・認知症予防 PC⑭ (10:00～11:30) ・健康応援体操 (※1. ※2)	・IT相談会 (10:00～16:00) ・歌声教室 (※1 ※2)
20	21	22	23	24	25
・会食/交流サロン (10:00～16:00) ・睡眠と生体リズム (13:30～15:00) ・パソコン相談会 (13:30～16:00)	・認知症予防脳トレ (10:30～11:30) ・健康応援体操 (※1. ※2) ・ドクターシリーズ (13:30～15:00)	・フィットネス (2-①10:00～11:00) (2-②11:30～12:30) ・IT相談会 (10:00～16:00)	・会食/交流サロン (10:00～16:00)	・認知症予防 PC⑮ (10:00～11:30) ・健康応援体操 (※1. ※2) ・アタマ体操② (14:30～15:30)	・行政書士 (10:00～12:00) ・成年後見事例 (13:30～15:30) ・アロマカフェ (14:00～16:00)
27	28				
・会食/交流サロン (10:00～16:00)	・防災アプリ (10:00～12:00) ・健康応援体操 (※1. ※2) ・カラオケ教室 (14:00～16:00)				

○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。

〒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

※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 2 月 25 日(土)
発行予定