

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。

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。
お気軽にお問い合わせください。

タイムズ掲載講座は、3月25日(土)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。

月	火	水	木	金	土
					1 ・Dカフェ (14:00-16:00)
3	4 ・健康応援体操 (※1.※2) 会/交	5	6 ・歌声喫茶 (13:30-15:00) 会/交	7 ・健康応援体操 (※1.※2) ・パソコン相談会 (10:00-12:00)	8
10	11 ・健康応援体操 (※1.※2) 会/交	12 ・おりがみサロン① (10:00-11:30) ・フィットネス (1-①13:00-14:00) (1-②14:30-15:30) ・行政書士 (13:00-16:00)	13	14 ・健康寿命の延伸 法と認知症予防 (10:00-12:00) ・健康応援体操 (※1.※2) 会/交	15 ・マンドリン コンサート (13:30-15:00) ・アロマカフェ (14:00-16:00)
17	18 ・なべさんの元 気湧くわく講座 (10:30-12:00) ・IT相談会 (10:00-16:00) ・健康応援体操 (※1.※2) 会/交	19 ・体力測定会 (9:30-16:00) ・アタマ体操① (10:30-11:30) ・おりがみサロン② (14:00-15:30)	20 ・よくわかる 介護保険 (10:30-12:00) ・歌声喫茶 (13:30-15:00) 会/交	21 ・体力測定会 予備日 (9:30-10:30) ・健康応援体操 (※1.※2) ・アタマ体操② (14:30-15:30)	22 ・行政書士 (10:00-12:00) ・歌声教室 (※1 ※2)
24	25 ・健康応援体操 (※1.※2) 会/交	26 ・IT相談会 (10:00-16:00)	27	28 ・健康応援体操 (※1.※2) 会/交	29 ~休館日~



高齢者センターでは週2回社会福祉施設のみなさんによる軽食の販売を行っています♪ぜひご利用ください。

毎週水曜日に **NEW**
われもこうさんによる
お弁当などの販売。

毎週木曜日に
かみよん工房さんによる
パンなどの販売。

2階集会室前
11:15頃~

※ゴミはお持ち帰りいただきますようお願い致します。

なべさんの元気湧くわく講座

日 時:4月18日(火)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)



※ 会/交 :会食・地域交流サロン
(10:00-16:00)
※1. (13:30-14:30) ※2. (15:00-16:00)

毎週水曜日:われもこう(お弁当など) 11:15頃~
毎週木曜日:かみよん(パン・クッキー等) 販売中!



次号は4月25日(火)
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

マンドリンコンサート

日時:4月15日(土)13:30~15:00
 演奏者:ラ・マンディーノ
 場所:3階 機能訓練室
 持ち物:室内履き
 前回ご好評につき、今年度もマンドリン演奏をお楽しみください。申込不要。
 どなたでもご参加できます。



よくわかる介護保険

日時:4月20日(木)10:30~12:00 定員:60名
 場所:2階 第2・3集会室
 講師:地域包括支援センター職員
 いざという時のために、介護保険申請手続きから利用について具体的にどうしたらいいの?と日頃気になっている疑問を解決します。



健康寿命の延伸法と認知症予防

日時:4月14日(金)10:00~12:00 場所:3階 機能訓練室
 講師:筑波大学大学院人間総合科学研究科准教授 山田 実氏
 持ち物:室内履き・筆記用具 定員:100名
 毎回大好評! 老年学が専門領域である筑波大学准教授 山田 実氏をお招きして「健康寿命の延伸法と認知症予防」について学びます。



4月19日(水)に実施する体力測定会、5月から開講の体操講座説明会および申込受付も同時に行います。

【予備日4月21日(金)午前中】

【4/19(水) 体力測定項目】

- ・歩行速度
- ・舌圧測定
- ・口腔機能測定
- ・握力
- ・下肢筋力
- ・超音波による筋肉検査
- ・インピーダンス計による筋力量計測
- ・各種アンケート調査

※筑波大が行う精密機械を使用した、他にはない体力測定です。

講座名	日時・定員	開催場所	持ち物
アタマ体操	①19日(水)10:30-11:30 ②21日(金)14:30-15:30	2階 第1集会室 定員:各20名(先着)	筆記用具 めがね (必要あれば)
おりがみサロン	①12日(水)10:00-11:30 ②19日(水)14:00-15:30 ●兜を折ります。	2階 第1集会室 定員:各20名(先着)	好きな色の折り紙 1枚(15cm)
歌声教室	22日(土)①13:30-14:30 ②15:00-16:00	3階 機能訓練室 定員:各50名(先着)	室内履き
※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。			
歌声喫茶(全2回)	6日(木)13:30-15:00 20日(木)13:30-15:00	3階 機能訓練室 定員:各60名(先着)	室内履き
フィットネス (全2回)	12日(水)1-①13:00-14:00 1-②14:30-15:30 24日(月)2-①13:00-14:00 2-②14:30-15:30	3階 機能訓練室 定員:各40名(先着) ※各日どちらか 選べます。	室内履き 飲み物
🌸 ↓以下の講座は申し込み不要です。↓ 🌸			
アロマカフェ	15日(土)14:00-16:00 (最終受付 15:30)	3階 談話サロン	200円 (オイル代)
●目黒川の景色を見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皆様をお待ちしています			
Dカフェでんどう	1日(土)14:00-16:00	3階 機能訓練室	300円 (参加費) 室内履き
●目黒区内にある認知症カフェです。その名も「Dカフェ」。カフェと言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)			
行政書士による お悩み相談会	12日(水)13:00-16:00 22日(土)10:00-12:00 ※事前予約可	2階 集会室前	
パソコンクラブ あじさい(自主サークル)主催 パソコン相談会	7日(金)10:00-12:00	2階 第2集会室 または集会室前	
IT相談会	18日(火)10:00-16:00 26日(水)10:00-16:00	2階 受付前	