

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

# 9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、8月25日(金)9:00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 1	土 2
				後期健康応援体操参加受付申込会 (9:00-12:00) 健康応援体操 (※1.※2)	Dカフェ (14:00-16:00)
4 会/交	5	6	7 会/交	8	9
フィットネス (1-①13:00-14:00) (1-②14:30-15:30)	認知症予防 アタマ体操① (10:30-11:30) 健康応援体操 (※1.※2)		歌声喫茶 (13:30-15:00)	健康応援体操 (※1.※2) パソコン相談会 (10:00-12:00)	アロマカフェ (14:00-16:00) 歌声教室 (※1 ※2)
11 会/交	12	13	14 会/交	15	16
フィットネス (2-①10:00-11:00) (2-②14:00-15:00)	おりがみサロン① (10:00-11:30) 健康応援体操 体力測定会 (9:30-12:30) 健康応援体操 (※1.※2)	行政書士 (13:00-16:00)	ドクターシリーズ (14:00-15:30)	健康応援体操 (※1.※2)	
18	19	20	21 会/交	22	23
~休館日~	世界遺産 (10:30-12:00) 健康応援体操 (※1.※2)	おりがみサロン② (14:00-15:30)	歌声喫茶 (13:30-15:00)	健康応援体操 (※1.※2)	~休館日~
25 会/交	26	27	28 会/交	29	30
	健康応援体操 (※1.※2)		認知症予防 アタマ体操② (14:30-15:30)	健康応援体操 (※1.※2)	体力測定会 (9:30-15:30) 行政書士 (10:00-12:00)

## 後期健康応援体操のお知らせ

① 10月から時間が変わりますのでご注意ください！！

- ①火曜1部 13:20~14:20
- ②火曜2部 14:40~15:40
- ③金曜1部 13:20~14:20
- ④金曜2部 14:40~15:40

**重要!**

1部は10分  
2部は20分  
開始時間が  
早くなります

※お申込のコースを間違えないようご注意ください。

## ② 参加受付申込会

日時:9月1日(金)9:00~12:00  
場所:3階 機能訓練室  
定員:各回40名(先着)  
9/1以降も定員に達するまでは2階受付にてお申込できます。  
●この講座は電話での受付はいたしません。  
※保険加入について  
火曜/@30円×25回【750円】  
金曜/@30円×24回【720円】  
※任意での自己負担加入となります。

## ③ 体力測定会

日時:9月12日(火)9:30~12:30  
9月30日(土)9:30~15:30  
場所:3階 機能訓練室  
持ち物:運動靴・タオル  
※前期の健康応援体操参加者も対象となります。どちらか1日、時間内にご参加ください。

※ 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)  
毎週木曜日:かみよん(パン・クッキー等)

11:15頃~  
販売中!



〒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

# 初心者向けパソコン講習会

9月5日  
より  
申込開始

日時:10月2日(月)～10月6日(金)

【午前コース】9:30～12:30 【午後コース】13:30～16:30

場所:下目黒住区センター4F シルバー人材センターパソコン教室

定員:各15名(先着順)

持ち物:テキスト代 1,512円



電源投入からマウスやキーボードの操作等、全く触ったことのない方でも安心して受講できる初心者向け講座となっております。また、インターネットやメールも行いますので、是非この機会をお見逃しなく。

## ドクターシリーズ

### 「歩けなくなる病気 ひざ痛の原因と治療」

日時:9月14日(木)14:00～15:30

場所:3階 機能訓練室 定員:80名(先着順)

講師:厚生中央病院 整形外科医師 宮本 哲氏

前回大変ご好評いただきました高齢者に多いひざ痛について、原因とその治療方法、また予防のための自宅でできる体操等を講義形式でご講演いただきます。

## 世界遺産～世界を鑑賞しよう～

日時:9月19日(火)10:30～12:00 場所:3階 機能訓練室

定員:80名(先着順)

講師:世界遺産アカデミー認定講師 森 卓爾氏

全5回開催の第2回目。「古代中国とアジアの文化」をテーマに解説していただきます。



講座名	日時・定員	開催場所	持ち物
認知症予防 アタマ体操	① 5日(火)10:30-11:30 ② 28日(木)14:30-15:30	3階 機能訓練室 定員:各40名(先着)	筆記用具
おりがみサロン	① 12日(火)10:00-11:30 ② 20日(水)14:00-15:30 未広がりのペン立てを 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
歌声教室	9日(土)①13:30-14:30 ②15:00-16:00	3階 機能訓練室 定員:各70名(先着)	
※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。 ※9月の開催日は第2土曜日となりますのでご注意ください。			
歌声喫茶(全2回)	7日(木)13:30-15:00 21日(木)13:30-15:00	3階 機能訓練室 定員:100名(先着)	
フィットネス	4日(月)1-①13:00-14:00 1-②14:30-15:30 11日(月)2-①10:00-11:00 2-②14:00-15:00	3階 機能訓練室 定員:各40名(先着)	運動靴 飲み物
↓以下の講座は申し込み不要です。↓			
アロマカフェ	9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	2日(土)14:00-16:00	3階 機能訓練室	300円 (参加費)
●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	13日(水)13:00-16:00 30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	8日(金)10:00-12:00	2階 第2集会室	
●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します			