

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 会/交	2	3	4	5	6
	健康応援体操 (※1. ※2)	~休館日~	~休館日~	~休館日~	Dカフェ (14:00-16:00)
8 会/交	9	10	11 会/交	12	13
フィットネス (1-①13:00-14:00) (1-②14:30-15:30)	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)	歌声喫茶 (13:30-15:00)	健康応援体操 (※1. ※2) 認知症予防アタ マ体操認知機能 検査 (10:00-12:00)	
15 会/交	16	17	18 会/交	19	20
アロマハンド リートメントボラン ティア養成講座① (13:00-15:00)	なべさんの元気 湧くわく講座 (10:30-12:00) ・健康応援体操 (※1. ※2)	おりがみサロン② (10:00-11:30) 認知症予防 アタマ体操① (14:30-15:30)		健康応援体操 (※1. ※2)	アロマカフェ (14:00-16:00)
22 会/交	23	24	25 会/交	26	27
歌声喫茶 (13:30-15:00)	健康応援体操 (※1. ※2)	フィットネス (2-①13:00-14:00) (2-②14:30-15:30)		健康応援体操 (※1. ※2)	行政書士 (10:00-12:00) 歌声教室 (※1 ※2)
29 会/交	30	31			
アロマハンド リートメントボラン ティア養成講座② (13:00-15:00)	健康応援体操 (※1. ※2)	認知症予防 アタマ体操② (14:30-15:30)			

でんどうタイムズ

5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、4月25日(火)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。



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。

※ **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!**



次号は**5月25日(木)**
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

なべさんの元気湧くわく講座

日時:5月16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)



アロマハンドトリートメント ボランティア養成講座

日時:5月15日(月)13:00~15:00

5月29日(月)13:00~15:00

講師:太田 美季氏

場所:3階 機能訓練室

定員:30名(先着順)

持ち物:室内履き、フェイスタオルまたはスポーツタオル2枚

費用2,460円(テキスト・保険代)

アロマハンドトリートメントの技術を習得し、アロマカフェなど
ボランティア活動と一緒に下さるメンバーの養成講座です。

5/15、29日の2日間コースです。

脳健康度チェックテスト

日時:5月12日(金)10:00-12:00

場所:3階 機能訓練室

持ち物:えんぴつ・室内履き

定員:40名

「認知機能検査ファイブコグ」を使用し、認知症に関連した5つの機能「記憶」「注意」「言語」「視空間認知」「思考」などの側面から認知機能を測定します。いつまでも健康な脳であるために自分の脳の状態を知って認知症予防に取り組みましょう！60分程度の筆記検査をスクリーンを見ながらゲーム感覚で楽しく受けることができます。認知症予防のためにも、積極的に活用しましょう！

リニューアル!

「認知症予防アタマ体操」

これまでの「アタマ体操」が5つの知的機能の維持・向上を目的とした“脳トレ”講座「認知症予防アタマ体操」へと新しくなりました！自分の脳の状態を知り、鍛えることで認知症に強い脳を作りましょう！皆様のご参加お待ちしております。(要申込)

講座名	日時・定員	開催場所	持ち物
認知症予防 アタマ体操 	①17日(水)14:30-15:30 ②31日(水)14:30-15:30	3階 機能訓練室 定員:各40名(先着)	筆記用具 室内履き
おりがみサロン	①10日(水)10:00-11:30 ②17日(水)10:00-11:30 刈-ゴ-ラウトを折ります。	2階 第1集会室 定員:各20名(先着)	好きな色 の折り紙 2枚(15cm)
歌声教室	27日(土)①13:30-14:30 ②15:00-16:00	3階 機能訓練室 定員:各70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)	11日(木)13:30-15:00 22日(月)13:30-15:00	3階 機能訓練室 定員:100名(先着)	室内履き
フィットネス (全2回)	8日(月)1-①13:00-14:00 1-②14:30-15:30 24日(水)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	20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 	6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	10日(水)13:00-16:00 27日(土)10:00-12:00 ※事前予約可	2階 集会室前	
パソコンが あじさい(自主サークル)主催 パソコン相談会	今月はお休みです		