

でんどうタイムズ

8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、7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。

月	火	水	木	金	土
	1	2	3 会/交	4	5
	健康応援体操 (※1. ※2)	初心者向けタブ レット講座 (10:00-12:00) (13:30-15:30)	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)	Dカフェ (14:00-16:00)
7 会/交	8	9	10 会/交	11	12
	認知症予防 アタマ体操① (10:30-11:30) カラオケ講座 (14:00-16:00) 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)	フィットネス (1-①10:00-11:00) (1-②14:00-15:00)	～休館日～	
14 会/交	15	16	17 会/交	18	19
	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)	納涼祭 (10:00-15:00)
21 会/交	22	23	24 会/交	25	26
フィットネス (2-①10:00-11:00) (2-②14:00-15:00)	世界遺産 (10:30-12:00) カラオケ講座 (14:00-16:00) 健康応援体操 (※1. ※2)	認知症予防 アタマ体操② (10:30-11:30)	シニア向けスマホ 講習会 ①(9:30-12:00) ②(13:30-16:00)	健康応援体操 (※1. ※2) シニア向けスマホ 講習会 ③(9:30-12:00) ④(13:30-16:00)	日出中学校・高 等学校吹奏楽 部コンサート (10:30-11:30) 行政書士 (10:00-12:00) 歌声教室 (※1 ※2)
28 会/交	29	30	31 会/交		
	健康応援体操 (※1. ※2)	血液検査値の 見方 (13:30-15:00)			

※ 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



でんどうタイムズ

8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、7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。

自主サークル(発表)

喫茶コーナー

ゲスト:三遊亭めぐろ(落語)

ゲスト:渡邊 寿(アコーディオン)

アロマハンドトリートメント

どなたでもお越しください

8月19日(土)10:00～15:00

かみよん工房(パン)

われもこう(お弁当等)

手作りコーナー

印鑑ケースを作ろう!
朱肉もついている印鑑ケースです♪
先着30名 / 材料費: 500円

ペットボトルキャップで
針山を作ろう!
身近な材料で作れる針山です♪
(無料)

健康相談ブース

納涼祭

日出中学校・高等学校吹奏楽部
コンサート

日時:8月26日(土)10:30～11:30
(開場10:00)

場所:3階 機能訓練室 持ち物:上履き
日出中学校・高等学校吹奏楽部の皆さんによる演奏をお楽しみください



初めてのシニア向けスマートフォン講習会

8月24日(木) ①9:30～12:00・②13:30～16:00

8月25日(金) ③9:30～12:00・④13:30～16:00

①～④のうち、お一つお選びください。

場 所:2階 第1・2集会室 定 員:各28名(先着順)

今流行りのスマートフォン「携帯電話との違いや、何が便利になったのかわからない。」「少し触ってみたい。」という方にお勧めです。



血液検査値の見方

～腎臓・貧血・炎症マーカー編～

日 時:8月30日(水)13:30～15:00

場 所:2階 第2・3集会室

定 員:60名(先着順)

講 師:慶應義塾大学名誉教授
渡辺 清明氏

毎年恒例の渡辺清明氏による「血液検査値の見方」講座が始まります。今回は、血液検査からわかる腎臓・貧血・炎症マーカーの基準値と病気についてご講演くださいます。

世界遺産

～世界を鑑賞しよう～

日 時:8月22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1回目。
「古代文明とギリシャ・ローマ」を
テーマに解説していただきます。



10月からの健康応援体操のお知らせです



9月1日(金)9:00より

受付を開始いたします♪

窓口のみでのお申込みとなります(先着)。電話での受付は致しかねますのでご了承ください。

会食サービス追加募集

申込期間:7/25(火)～8/5(土)

募集人数:月・木 各2名

2階受付窓口で申込



定員を超える場合は抽選となります。
当落につきましては8/9以降目黒区役所より書面にてお送りいたします。

※ご不明な点等あれば高齢者センターまで

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 8日(火)10:30-11:30 ②23日(水)10:30-11:30	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	① 9日(水)10:00-11:30 ②15日(火)14:00-15:30 子育てペンギンを 折ります。	2階 第1集会室 定員:各20名(先着)	黒の15cm 角1枚
歌声教室	26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)	3日(木)13:30-15:00 17日(木)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)	10日(木)1-①10:00-11:00 1-②14:00-15:00 21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) ※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。↓			
Dカフェでんどう	5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、お話ししよう (NPO'Dカフェnet' 共催企画)			
行政書士による 夏季特別相談会	9日(水)13:00-16:00 26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	4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			