

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

# 7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、6月26日(月)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 Dカフェ (14:00-16:00)
3 会/交	4	5	6 会/交	7	8
歌声喫茶 (13:30-15:00)	健康応援体操 (※1. ※2)	健康寿命の延伸 法と認知症予防 (13:00-14:00)	おりがみサロン① (10:00-11:30) ドクターシリーズ (14:00-15:30)	健康応援体操 (※1. ※2)	
10 会/交	11	12	13 会/交	14	15
フィットネス (1-①13:00-14:00) (1-②14:30-15:30)	健康応援体操 (※1. ※2)	行政書士 (13:00-16:00)		健康応援体操 (※1. ※2)	認知症予防 アタマ体操① (10:30-11:30) アロマカフェ (14:00-16:00)
17 ~休館日~	18	19	20 会/交	21	22
	なべさんの元気 湧くわく講座 (10:30-12:00) おりがみサロン② (14:00-15:30) 健康応援体操 (※1. ※2)	認知症予防 アタマ体操② (14:30-15:30)	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)	行政書士 (10:00-12:00) 歌声教室 (※1 ※2)
24 会/交	25	26	27 会/交	28	29
	世界遺産入門 (10:30-12:00) 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)	
31 会/交					



## 世界遺産入門

日時: 7月25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

持ち物: 室内履き・筆記用具

世界遺産とは? 認定されるための条件などの基礎知識と海外にある世界遺産の中から「パリのセーヌ河岸」「ハワイ火山国立公園」等について学びます。

※ 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7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  
 F A X : 03-5721-2293  
 メールアドレス: [meguro-kouhuku@foryou.or.jp](mailto: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: 7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)



# 初心者向けタブレット講座

8月2日(水)

【午前コース】10:00-12:00

【午後コース】13:30-15:30



どちらかのコースをお選びください。

場所:2階 第2集会室 定員:各14名(先着順)

講師:特定非営利活動法人 竹箒の会

持ち物:筆記用具

タブレットはArrows Tab F05E(Android端末)をご用意しています。初心者の方を対象に、タブレットの基本をしっかり身につける入門講座です。

# カラオケ ワンポイントレッスン

①8月 8日(火) 14:00-16:00

②8月22日(火) 14:00-16:00

同じ内容を行います。①、②どちらか1日をお選びください

場所:2階 大広間 定員:各50名(先着順)

講師:ヴォーカルスクールイロハ 藤田 友和氏

持ち物:飲み物、筆記用具

カラオケ初心者向け講座です。声の出る仕組みや体・顔の使い方を学び、課題曲を楽しくマスターしましょう♪

講座名	日時・定員	開催場所	持ち物
認知症予防 アタマ体操 	①15日(土)10:30-11:30 ②19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	① 6日(木)10:00-11:30 ②18日(火)14:00-15:30 ひまわりを折ります。	2階 第2集会室 定員:各20名(先着)	黄色15cm 角・茶色 7.5cm角 1枚ずつ
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(月)13:30-15:00 20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(月)1-①13:00-14:00 1-②14:30-15:30 27日(木)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	21日(金)10:00-12:00	2階 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します			