



# 講習会 予定表

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。

## 目黒区高齢者センター

平成29年9月25日発行 第102号

# でんどうタイムズ

# 10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、9月25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
2 会/交	3	4	5 会/交	6	7
初心者向けPC (下目黒住区センター)	初心者向けPC (下目黒住区センター) 健康応援体操 (※1.※2)	初心者向けPC (下目黒住区センター) おりがみサロン① (10:00-11:30)	初心者向けPC (下目黒住区センター) 歌声喫茶 (13:30-15:00)	初心者向けPC (下目黒住区センター) 健康応援体操 (※1.※2)	Dカフェ (14:00-16:00)
9	10	11	12 会/交	13	14
~休館日~	健康応援体操 (※1.※2)	認知症予防 アタマ体操① (10:30-11:30) 行政書士 (13:00-16:00) 手作り講習会 (13:30-15:30)	フィットネス (1-①)10:00-11:00 (1-②)11:30-12:30	健康応援体操 (※1.※2)	演芸大会 (10:30-16:00)
16 会/交	17	18	19 会/交	20	21
パソコン相談会 (14:00-16:00)	なべさんの元気 湧く湧く講座 (10:30-12:00) 健康応援体操 (※1.※2)		ドクターシリーズ (10:00-11:30) 歌声喫茶 (13:30-15:00)	健康応援体操 (※1.※2)	アロマカフェ (14:00-16:00) ハワイアン コンサート (13:00-15:00)
23 会/交	24	25	26 会/交	27	28
	世界遺産 (10:30-12:00) 健康応援体操 (※1.※2)	認知機能検査 (13:30-15:00)	認知機能検査 (10:00-11:30) スクエアダンス 体験会 (14:00-16:00)	健康応援体操 (※1.※2)	歌声教室 (13:30-14:30) (15:00-16:00) 行政書士 (10:00-12:00)
30 会/交	31	10/30(月)14:00-15:00 利用者懇談会を開催します。 皆様のご参加をお待ちしています。			
利用者懇談会 (14:00-15:00)	健康応援体操 (※1.※2) おりがみサロン② (14:00-15:30) 認知症予防 アタマ体操② (14:30-15:30)				

## 演芸大会 会場:高齢者センター2階 10月14日(土) 10:30~16:00

### 大広間<<発表会会場>>

午前の部 10:30~南京玉すだれショー  
午後の部 13:00~15:00  
ご利用者が歌や踊りで日頃の成果を発揮します。  
ゲスト出演(三味線・お琴演奏)もごぞいます。

### 集会室<<ゲーム・喫茶コーナー>>

10:30~16:00  
無料のドリンクコーナーやゲームコーナー  
でちょっと一休みしませんか♪



### 集会室

《手作りコーナー》  
10:30~なくなり次第終了  
「てんとう虫のコインケース」  
を作ります。(材料費:400円)

《アロマハンド  
トリートメントコーナー》  
10:30~15:00(最終受付)



《フードコミュニティ》  
おこわ・おはぎ販売☆  
10:30~売切れ次第終了



《目黒本町福祉工房》  
お菓子販売☆  
10:30~売切れ次第終了

<<しいの実社>>パン販売  
10:30~売切れ次第終了

どなたでも  
お越しください



## ハワイアンコンサート

日時:10月21日(土)13:00~15:00

場所:3階 機能訓練室 (開場12:30)

出演:佐藤弘行とモアナ・ブリーズ(バンド)  
ナーリコ・レファ・オ・コナ(フラダンス)

ハワイアンミュージックの生演奏とフラダンスをお楽しみ下さい。



※ 会/交 :会食・地域交流サロン  
(10:00-16:00)

健康応援体操の時間が変わりました!  
ご注意ください。

※1. (13:20-14:20) ※2. (14:40-15:40)

〒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](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

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10月25日(水)  
発行予定

10月5日  
より  
申込開始

# 認知症予防 はじめてのスクエアダンス

日時:10月26日(木)～H30年3月15日(木)全11回  
場所:3階 機能訓練室 定員:各50名(先着順)  
持ち物:運動靴

歩くことを基本とした踊りで、健康維持・向上を図り頭と体を使って動くことで認知症予防につなげていきます。初めての方を対象とし基礎を学んでいきます。ダンスの楽しさを知って新しい活動をはじめませんか。

## 講座日程表

10/26	11/9	12/14	木	14:00～16:00	
1/18	3/1	3/15			
11/27	12/25	2/5	2/26	月	14:00～16:00
1/9				火	10:00～12:00

認知機能検査を行います。下記のどちらかにご参加ください。 場所:3階機能訓練室  
10月25日(水)13:30～15:00 10月26日(木)10:00～11:30

# ドクターシリーズ

病院のクスリ(処方箋医薬品)と市販薬・セルフメディケーション

日時:10月19日(木)10:00～11:30 場所:3階 機能訓練室  
定員:80名(先着順)  
講師:国家公務員共済組合連合会三宿病院 薬剤師 浅川 真由美氏



病院のクスリと市販薬の違いや話題のセルフメディケーションについて薬剤師の視点からよりわかりやすく講義形式で解説します。

# 世界遺産

～世界を鑑賞しよう～

日時:10月24日(火)10:30～12:00  
場所:2階 第2・3集会室  
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3回目。  
「中世ヨーロッパと宗教」をテーマに解説していただきます。

## 手作り講習会 刺繍とビーズで作る 秋のブローチ

日時:10月11日(水)  
13:30～15:30  
場所:2階 第2・3集会室  
定員:25名(先着順)  
材料費:500円  
簡単な刺繍でかわいいブローチを作ります。  
※キャンセルの場合は買取となります。

講座名	日時・定員	開催場所	持ち物
認知症予防 アタマ体操	①11日(水)10:30-11:30 ②31日(火)14:30-15:30	2階 第2・3集会室 定員:各40名(先着)	筆記用具
認知機能検査を行います。下記のどちらかにご参加ください。場所:3階機能訓練室 ①10月25日(水)13:30～15:00 ②10月26日(木)10:00～11:30			
おりがみサロン	①4日(水)10:00-11:30 ②31日(火)14:00-15:30 もみじを折ります。	2階 第1集会室 定員:各20名(先着)	好きな色の折り紙
歌声教室	28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。			
歌声喫茶(全2回)	5日(木)13:30-15:00 19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	12日(木)1-①10:00-11:00 1-②11:30-12:30 11/1日(水)2-①13:30-14:30 2-②15:00-16:00	3階 機能訓練室 定員:各60名(先着)	運動靴 飲み物
なべさんの 元気湧く湧く講座	17日(火)10:30-12:00	2階 第2・3集会室 定員:50名(先着)	
↓以下の講座は申し込み不要です。↓			
アロマカフェ	21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)
Dカフェでんどう	7日(土)14:00-16:00	3階 機能訓練室	300円 (参加費)
<p>●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)</p>			
行政書士による お悩み相談会	11日(水)13:00-16:00 28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	16日(月)14:00-16:00	2階 第1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			