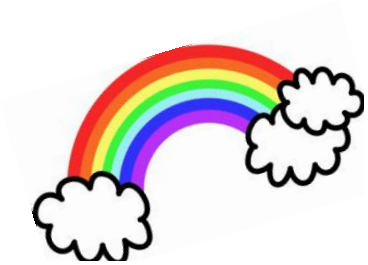
平成 29 年 2 月 25 日発行　第 95 号



目黒区高齢者センター

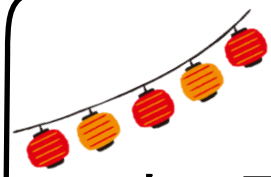
でんどうタイムズ

3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。

お知らせ

タイムズ掲載講座は、2 月 25 日(土)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。



文化祭



日　時:3 月 11 日(土)10:00～16:00　*作品展のみ 3 月 9 日(木)～11 日(土)



*舞台発表　10:00～16:00　　*作品展　10:00～16:00
*喫茶コーナー　10:00～15:30
*毛糸でフラワーボール作り(大小 2 個セット) 10:30～（先着 30 名、材料費 150 円）
*アロマハンドトリートメント　10:30～　　*パンやおこわの販売　11:00 頃～　など

今年度最後のお祭り、文化祭の時期が近づいてまいりました。絵や編み物、陶芸品など、様々な作品を展示している作品展。コーラスや楽器演奏などの舞台発表。
当日はどなたでもご参加いただけますので、ご家族、お友達、ご近所の方・・お誘い合わせのうえ、ぜひふれあい館へお越しください♪

29 年度前期　健康応援体操

3 月 1 日 受付開始

実施期間:4 月 1 日～9 月 30 日の火曜・金曜　　※①～④のいずれか 1 コースをお選びください
①火曜 1 部　13:30～14:30　　②火曜 2 部　15:00～16:00
③金曜 1 部　13:30～14:30　　④金曜 2 部　15:00～16:00

体力測定で半年間の体操の効果を実感いただけます。体力の向上を目指す方、体力に自信がない方も続けやすいプログラムです！



定　　員: 各 40 名（先着順）
場　　所: 3 階　機能訓練室
持 ち 物: 飲み物・タオル・上履き
申込方法: 3 月 1 日(水)9:00 よりセンター窓口で受付開始します。 ※電話申込不可です。
なお申込時に任意で保険加入できます。詳しくは窓口までお問い合わせください。

歌声教室

日　時:3 月 25 日(土)
①13:30～14:30
②15:00～16:00
※①と②は同じ内容を行います。
お申込はどちらかをお選びください。
場　所:3 階　機能訓練室
講　師:林　えい子氏
持ち物:室内履き、飲み物
定　員:各 50 名(先着)
皆さんでおもいっきり歌いましょう♪

おりがみサロン

日　時:①3 月 15 日(水)10:00～11:30
②3 月 22 日(水)14:00～15:30
どちらか 1 日をお選びください。
桜の開花が待ち遠しいこの時期、一足先に咲かせてみませんか？※見本は受付にあります。



場　所:①2 階　第 3 集会室
②2 階　第 1 集会室
講　師:飯沼　成介氏
定　員:各 20 名(先着)
持ち物:1/4×5 枚または 15cm角の
ピンク 2 枚を使用します。

アタマ体操

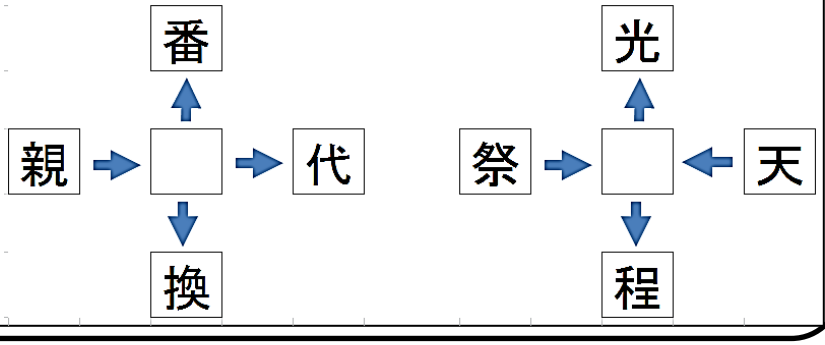


日　時:①3 月 22 日(水)
10:30～11:30
②3 月 24 日(金)
14:30～15:30
場　所:2 階　第 1 集会室
定　員:各 20 名(先着)
持ち物:筆記用具・眼鏡(必要があれば)
※①と②は同じ内容を行いますので、
お申込はどちらかをお選びください。

恒例！ミニクイズ！！

☆答えは当日

【問題】
次の□に当てはまる漢字をご記入ください。



アロマカフェ

日　時:3 月 18 日(土)14:00～16:00
※最終受付 15:30
場　所:3 階　談話サロン
持ち物:200 円(オイル代)



目黒川の景色をみ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、楽しい仲間が皆さまをお待ちしております♪　※申込不要

D カフェでんどう



日　時:3 月 4 日(土)14:00～16:00
参 加 費:300 円(コーヒー/お菓子付き)
場　所:3 階　機能訓練室　　持 ち 物:室内履き
目黒区内にある認知症カフェ、その名も‘D カフェ’。
カフェとい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、お話しましょう。
(NPO‘D カフェ net’　共催企画)　※申込不要

行政書士による よろずお悩み相談会

日　時:3 月　8 日(水)13:00～16:00
3 月 25 日(土)10:00～12:00
場　所:2 階　集会室前
講　師:東京都行政書士会会員行政書士
身近な街の法律家　行政書士に相談しましょう！
相続・遺産問題・ペット・住居についてなど・・
なんでもお気軽にご相談ください。

事前予約可能となりました♪

弁護士講座「弁護士による相続と財産管理の基礎知識」

日　時:3 月 27 日(月)14:00～15:30
場　所:2 階　第 2･3 集会室
定　員:60 名(先着)
講　師:弁護士　千田　賢氏
相続と財産管理の基礎知識をわかりやすくお話していただきます。

3 月 5 日
受付開始

IT 講座早見表

高齢者センターでは、これからの IT 社会に乗っていけるよう、毎月さまざまな企画をしております。
無料講座が殆どですので、是非お申込み下さい。

見学大歓迎!!

①ネットにファイルを保存　クラウドストレージって何？



日時:3 月 22 日(水)14:00～16:00
場所:3 階　機能訓練室　　定員:10 名(先着)
スマホの画像や動画が増えすぎて困った。そんな時はネットに保存する方法もあります。今回はクラウドストレージについて解説します。

③パソコン相談会(※申込不要)

日時:3 月 6 日、27 日いずれも(月)13:30～16:00
場所:2 階　第 1 集会室または集会室前
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、お答え致します。



②IT 相談会(※申込不要)

日時:3 月 18 日(土)、25 日(土)いずれも 10:00～16:00　　場所:2 階　受付前
毎月恒例のセンター職員による IT 相談ブース。パソコン、スマホ、タブレットに携帯電話等々、お困りなことは御座いませんか?混雑時にはお待ちいただく場合もございますので、ご了承ください(1 人最大 30 分以内でお願いします)。

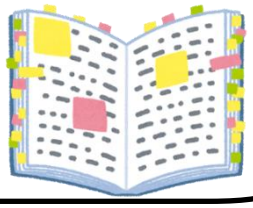
○補足事項

①持ち物:スマートフォン・タブレット(Google play または App store が利用できる状態であること)
　　室内履き

ドクターシリーズ第 5 回

3 月 5 日受付開始

「高齢者の生活習慣病～糖尿病について～」



日　　時:3 月 30 日(木)10:30～12:00　　場　　所:2 階　第 2･3 集会室
講　　師:厚生中央病院　院長　櫻井　道雄氏　　定　　員:60 名(先着)
高齢者の生活習慣病と糖尿病についてわかりやすくお話いただきます。

耳の聞こえ公開セミナー

日　　時:3 月 15 日(水)13:30～14:30(※講座終了後、個別相談有り。申込時にお伝え下さい(先着 3 名)。
　　なお、当日空きがあればご相談可能です。)
場　　所:3 階　機能訓練室　　定　　員:50 名(先着)
講　　師:ヒアリングコーディネーター　鈴木　義明氏　　持 ち物:室内履き
耳の聞こえ方、皆さん気にしていますか？実は進行してしまうと元に戻すことができません。
今回は「きこえ」の専門家にお越しいただき、正しい知識と補聴器への理解を深めませんか？



歌声喫茶

全 2 回

日　　時:3 月　9 日(木)13:30～15:00
　　3 月 23 日(木)13:30～15:00
場　　所:3 階 機能訓練室　　定　　員:60 名(先着)
講　　師:川口　多紀子氏　　持 ち物:室内履き
懐かしい歌、季節の歌を皆で歌います。



フィットネス

全 2 回

日　　時:3 月　1 日(水)　1-①10:00～11:00
　　1-②11:30～12:30
　　3 月 13 日(月)　2-①13:00～14:00
　　2-②14:30～15:30
場　　所:3 階 機能訓練室　　定　　員:40 名(先着)
講　　師:センター職員　　持 ち物:室内履き･飲み物
各日で①と②は同じ内容を実施、1 から 1 回、
2 から 1 回の 2 日間を選んでください。



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。

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		・フィットネス (1-①10:00～11:00) (1-②11:30～12:30) ※健康応援体操受付開始	・会食/交流サロン (10:00～16:00)	・認知症予防 PC⑯ (10:00～11:30) ・健康応援体操 (※1．※2)	・D カフェ (14:00～16:00)
6	7	8	9	10	11
初級 PC 教室(9:30～12:30) (13:30～16:30)					・文化祭 (10:00～16:00)
・会食/交流サロン (10:00～16:00) ・パソコン相談会 (13:30～16:00)	・認知症予防脳トレ (10:30～11:30) ・健康応援体操 (※1．※2)	・行政書士 (13:00～16:00)	文化祭作品展(10:00～16:00) ・会食/交流サロン (10:00～16:00) ・歌声喫茶 (13:30～15:00)	・健康応援体操 (※1．※2)	
13	14	15	16	17	18
・会食/交流サロン (10:00～16:00) ・フィットネス (2-①13:00～14:00) (2-②14:30～15:30)	シニア向けスマホ(9:30～12:00) (13:30～16:00) ・認知症予防脳トレ (10:30～11:30) ・健康応援体操 (※1．※2) ・カラオケ教室 (14:00～16:00)	・おりがみサロン① (10:00～11:30) ・耳の聞こえセミナー (13:30～14:30)	・会食/交流サロン (10:00～16:00)	・認知機能検査 (10:00～12:00) ・健康応援体操 (※1．※2)	・IT相談会 (10:00～16:00) ・アロマカフェ (14:00～16:00)
20	21	22	23	24	25
～休館日～	・認知機能検査 (10:00～12:00) ・健康応援体操 (※1．※2)	・アタマ体操① (10:30～11:30) ・おりがみサロン② (14:00～15:30) ・クラウドストレージ (14:00～16:00)	・会食/交流サロン (10:00～16:00) ・歌声喫茶 (13:30～15:00) ・利用者懇談会 (14:00～15:00)	・健康応援体操 (※1．※2) ・アタマ体操② (14:30～15:30)	・行政書士 (10:00～12:00) ・IT相談会 (10:00～16:00) ・歌声教室 (※1 ※2)
27	28	29	30	31	
・会食/交流サロン (10:00～16:00) ・パソコン相談会 (13:30～16:00) ・弁護士講座 (14:00～15:30)	・健康応援体操 (※1．※2) ・カラオケ教室 (14:00～16:00)		・会食/交流サロン (10:00～16:00) ・ドクターシリーズ (10:30～12:00)	・健康応援体操 (※1．※2)	

○朝の体操○

【日程】10:15～10:45※原則(月)(木)
【場所】2 階の大広間

○お昼の体操○

【時間】12:15～12:45※原則(火)(水)(金)(土)
【場所】3 階の機能訓練室
※日程は館内ポスター・チラシをご覧ください。

※パン販売でお馴染みの"かみよん工房"は毎週木曜 11:30 頃～♪
※会食サービスは事前にお申し込みが必要です。
※1.(13:30～14:30)　※2.(15:00～16:00)

次号は 3 月 25 日(土)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
ﾒｰﾙｱﾄﾞﾚｽ:meguro-kouhuku@foryou.or.jp
ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ:http://meguro.foryou.or.jp/
施設指定管理者　社会福祉法人　奉優会