



# 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 会/交	2	3
					Dカフェ (14:00-16:00)
5 会/交	6	7	8 会/交	9	10
歌声喫茶 (13:30-15:00)	認知症予防アタマ体操認知機能検査 (10:00-12:00) 健康応援体操 (※1. ※2)	おりがみサロン① (10:00-11:30) フィットネス (1-①13:00-14:00) (1-②14:30-15:30)		健康応援体操 (※1. ※2)	オールディーズナンバーでおくるポップスコンサート (14:00-15:00)
12 会/交	13	14	15 会/交	16	17
	健康応援体操 (※1. ※2)	行政書士 (13:00-16:00) 認知症予防アタマ体操① (14:30-15:30)		健康応援体操 (※1. ※2) 利用者懇談会 (10:00-11:00)	アロマカフェ (14:00-16:00)
19 会/交	20	21	22 会/交	23	24
歌声喫茶 (13:30-15:00)	健康応援体操 (※1. ※2)	おりがみサロン② (14:00-15:30)		健康応援体操 (※1. ※2)	行政書士 (10:00-12:00) 歌声教室 (※1 ※2)
26 会/交	27	28	29 会/交	30	
初心者向けPC (9:30-12:30) (13:30-16:30) フィットネス (2-①13:00-14:00) (2-②14:30-15:30)	初心者向けPC (9:30-12:30) (13:30-16:30) 健康応援体操 (※1. ※2)	認知症予防アタマ体操② (14:30-15:30) 初心者向けPC (9:30-12:30) (13:30-16:30)	なべさんの元気湧くわく講座 (10:30-12:00) 初心者向けPC (9:30-12:30) (13:30-16:30)	健康応援体操 (※1. ※2) 初心者向けPC (9:30-12:30) (13:30-16:30) パソコン相談会 (10:00-12:00)	

# でんどうタイムズ

## 6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、5月25日(木)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。**

### 懐かしのオールディーズナンバーでおくる ポップスコンサート

日時:6月10日(土)14:00~15:00

場所:3階 機能訓練室

持ち物:室内履き

申し込み不要!どなたでもご参加できます♪

前回大好評のポップスコンサートが帰ってきました!  
さあ、懐かしいあの頃の時代へ一緒にタイムスリップしましょう!



※ 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6月26日(月)  
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](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:6月29日(木)10:30~12:00

場所:高齢者センター2階 第2・3集会室

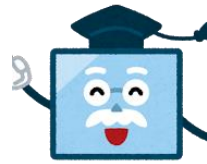
定員:50名(先着順) 持ち物:筆記用具

講師:渡邊 一雄氏

(奉優会理事 NHK文化センター講師など)



# 初級パソコン講習会



日時:6月26日(月)～6月30日(金)

【午前コース】9:30～12:30 【午後コース】13:30～16:30

場所:下目黒住区センター4F シルバー人材センターパソコン教室

定員:各15名(先着順)

持ち物:テキスト代 1,512円

電源投入からマウスやキーボードの操作等、全く触ったことのない方でも安心して受講できる初心者向け講座となっております。また、インターネットやメールも行いますので、是非この機会をお見逃しなく。

## ドクターシリーズ

### 「歩けなくなる病気 ひざ痛の原因と治療」

日時:7月6日(木)14:00～15:30

場所:2階 第2・3集会室 定員:60名(先着順)

講師:厚生中央病院 整形外科医師 宮本 哲氏

6月15日  
より  
申込開始

高齢者に多いひざ痛について、原因とその治療方法、また予防のための自宅でできる体操等を講義形式でご講演いただきます。

## 脳健康度 チェックテスト

日時:6月6日(火)10:00-12:00

場所:3階 体力増進室

持ち物:えんぴつ・室内履き

定員:20名(先着順・5月に参加できなかった方対象)

## 29年度 利用者懇談会



日時:6月16日(金) 10:00-11:00

場所:2階 第2・3集会室

《主な内容》

- 実績報告・計画について
- 納涼祭についてのお知らせなど

当日直接会場へお越しください。

講座名	日時・定員	開催場所	持ち物
認知症予防 アタマ体操 	①14日(水)14:30-15:30 ②28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	①7日(水)10:00-11:30 ②21日(水)14:00-15:30 めかじきを折ります。	①2階 第1集会室 ②2階 第2集会室 定員:各20名(先着)	好きな色の折り紙 1枚(15cm)
歌声教室	24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)	5日(月)13:30-15:00 19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)	7日(水)1-①13:00-14:00 1-②14:30-15:30 26日(月)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	17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 	3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	14日(水)13:00-16:00 24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	30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			