

# 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
2 会/交	3	4	5 会/交	6	7
Enjoy Reading (10:40-11:50)	健康応援体操 (※1. ※2)	フィットネス (①13:30-14:30)	歌声喫茶 (13:30-15:00)	パソコン相談会 (10:00-12:00) 健康応援体操 (※1. ※2)	Dカフェ (14:00-16:00)
9 会/交	10	11	12 会/交	13	14
	おりがみサロン① (10:00-11:30) 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)	フィットネス (①13:30-14:30)	健康応援体操 (※1. ※2)	
16 ~休館日~	17	18	19 会/交	20	21
	健康応援体操 (※1. ※2)	おりがみサロン② (14:00-15:30) フィットネス (②13:30-14:30)	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)
23 会/交	24	25	26 会/交	27	28
認知症予防 アタマ体操② (10:30-11:30)	世界遺産① (10:30-12:00) なべさんの元気 湧くわく講座 (10:30-12:00) 健康応援体操 (※1. ※2)	厚生中央病院 健康講座 (10:30-12:00)	フィットネス (②13:30-14:30)	健康応援体操 (※1. ※2)	行政書士 (10:00-12:00) 歌声教室 (13:30-14:30) (15:00-16:00)
30 会/交	31				
	健康応援体操 (※1. ※2)				

※ 会/交 :会食・地域交流サロン  
(10:00-16:00)

※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7月25日(水)  
発行予定

# でんどうタイムズ 7月号

区内在住の60歳以上の方がご利用いただける施設です。  
ご来館の際は受付で**利用証のご提示**をお願いいたします。  
未登録の方は、身分証をお持ちの上、登録手続きを行ってください。



7月5日～  
申込開始

## 厚生中央病院の 健康講座シリーズ



健康作りをテーマに、講演会・体操教室・栄養講座など  
様々な講座を開催します。第1回は整形外科・辻医師をお招きしての  
講演会となります。ぜひお越しください！

## 第1回：「股関節の痛みに 対する最新の治療」

～いつまでも元気に自分の脚で歩くために～

# 7月25日(水)



# 10:30～12:00

場 所:3階 機能訓練室 定 員:各80名(先着順)

講 師:厚生中央病院 整形外科医長 辻 耕二氏

持ち物:筆記用具

7月5日～  
申込開始

シニア向け

# スマートフォン講習会 2日間コース

8月2日(木)・3日(金)

【午前コース】9:30～12:00

【午後コース】13:30～16:00

どちらかのコースをお選びください。

場 所:2階 第1・2集会室 定 員:各28名(先着順)

## Enjoy Reading!

7月2日(月) 10:40～11:50

場 所:3階 体力増進室 定 員:15名(先着順)

講 師:中村 誠氏(元・高校英語教員)

詩歌を朗読しながら、言葉の仕組みや発音を楽しみましょう！  
英語が苦手な方ももちろんご参加ください♪

A

B

C

## 日本発世界行き

## ～ぜいたく！世界遺産講座～

7月24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9回開催の第1回目。「日本編① 白神山地・法隆寺・  
姫路城・屋久島・古都京都」を解説します。



お願い：講座を受講の際は必ず利用証をご提示ください

講座名	日時・定員	開催場所	持ち物
認知症予防 アタマ体操	①11日(水)14:30-15:30 ②23日(月)10:30-11:30	3階 機能訓練室 定員:各40名(先着)	筆記用具
おりがみサロン	10日(火)10:00-11:30 18日(水)14:00-15:30 タツノオトシゴを 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 1枚
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)	
なべさんの元気 湧くわく講座	24日(火)10:30-12:00	2階 第2・3集会室 定員:各50名(先着)	



↓↓

以下の講座は申込み不要です

↓↓



フィットネス 申込不要となりました！ 参加は2回のみとなります	① 4日(水)13:30-14:30 12日(木)13:30-14:30	3階 機能訓練室 ※参加は ①から1回、 ②から1回 計2回まで参加可。	運動靴 飲み物
	② 18日(水)13:30-14:30 26日(木)13:30-14:30		
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	
無料になりました！ 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	
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)

●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 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	6日(金)10:00-12:00	2階 第3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