



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
			初級者向けPC (駒場センター) スクエアダンス (14:00-16:00)	初級者向けPC (駒場センター) 健康応援体操 (※1.※2)	Dカフェ (14:00-16:00)
5 会/交	6	7	8 会/交	9	10
Enjoy Reading (10:40-11:50) フィットネス (①13:30-14:30)	おりがみサロン① (10:00-11:30) 認知症予防 アタマ体操① (10:30-11:30) 健康応援体操 (※1.※2)	太極拳 (9:30-10:30)	歌声喫茶 (13:30-15:00) 文化祭作品展	健康応援体操 (※1.※2)	文化祭
12 会/交	13	14	15 会/交	16	17
フィットネス (①13:30-14:30)	健康応援体操 (※1.※2)	行政書士 (13:00-16:00) 手作り講習会 (13:30-15:30) フィットネス (②13:30-14:30)	スクエアダンス (14:00-16:00) 利用者懇談会 (14:00-15:00)	認知症予防 アタマ体操② (10:30-11:30) 健康応援体操 (※1.※2)	ヘルシーヨガ (13:30-15:00) アロマカフェ (14:00-16:00)
19 会/交	20	21	22 会/交	23	24
Enjoy Reading (10:40-11:50)	健康応援体操 (※1.※2)	～休館日～	歌声喫茶 (13:30-15:00)	相続と財産の 基礎知識 (14:00-15:30) 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 (13:30-14:30) (15:00-16:00)
26 会/交	27	28	29 会/交	30	31
	認知機能検査 (10:00-11:30) 健康応援体操 (※1.※2)	太極拳 (9:30-10:30) フィットネス (②13:30-14:30)	認知機能検査 (10:00-11:30)	パソコン相談会 (10:00-12:00) 健康応援体操 (※1.※2)	ヘルシーヨガ (13:30-15:00)

※ 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
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3月26日(月)
発行予定



でんどうタイムズ 3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。



健康応援体操の受付方法が **抽選**に変わります

申込受付期間: **2月26日(月)～3月3日(土)**

申込方法:

- ① ご本人が事務所窓口で受付(電話や代理申込は不可)
- ② **62円ハガキ**(表面にご自身の住所・お名前を記載したもの。裏面は白紙)を
申込時にご持参ください。

※複数の申込はできません。無効となりますのでご注意ください。

抽選 3月5日(月)10時～受付前にて公開抽選を行います

結果通知 3月7日(水)～お預かりしたハガキにて
結果を通知いたします。

その他:①保険加入が必須となります。

②事前・事後の体力測定を行います。



文化祭

どなたでも
お越しください

作品展: 3月8日(木)～3月10日(土) 10:00～16:00

サークル活動の紹介として絵や編み物、陶芸品など様々な作品を展示します。ぜひご覧ください。

舞台発表: 3月10日(土) 10:00～16:00

コーラスや楽器演奏など日頃の成果を発揮します!

15:15～15:50 ミニコンサートを開催します!

あの素晴らしい愛をもう一度 他 「目黒パラダイスキング 懐かしの昭和 嗚呼!あの歌この歌!」

いきいきわくわく 太極拳【全2回】

気功体操もやります



3月 7日(水) 3階 体力増進室

3月28日(水) 2階 第1集会室

9:30~10:30

講師:中村 壽子(ひさこ)氏 中国武術健身協会所属・太極拳指導員
持ち物:運動靴・飲み物 定員:15名(先着順)

Enjoy Reading! 【全2回】

3月5日(月)・19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♪

弁護士講座

「相続と財産管理の基礎知識」

3月23日(金) 14:00~15:30

場所:2階 第2・3集会室 定員:60名(先着順)

講師:東京芝法律事務所 千田 賢氏

手作り講習会「オーガンジーの ふわふわポーチ作り」

3月14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

持ち物:裁縫道具 キャンセルの場合は、買取となります。

オーガンジーを使って大・小各1個、計2つのポーチを作ります。



利用者懇談会

3月15日(木)

14:00~15:00

場所:2階 第2・3集会室

《主な内容》

- 実績報告・計画について
- センターからのお知らせ

当日直接会場へお越しください。

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	① 6日(火)10:30-11:30 ②16日(金)10:30-11:30	①3階 機能訓練室 ②2階 第2・3集会室 定員:各40名(先着)	筆記用具
おりがみサロン	6日(火)10:00-11:30 23日(金)14:00-15:30 日本犬を折ります。	2階 第1集会室 定員:各20名(先着)	好きな色 の折り紙 2枚
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)	



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 5日(月)13:30-14:30 12日(月)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 14日(水)13:30-14:30 28日(水)13:30-14:30		
歌声喫茶(全2回)	8日(木)13:30-15:00 22日(木)13:30-15:00	3階 機能訓練室	
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)
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)

●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 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