



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
			ドクターシリーズ (14:00-15:30)	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) スクエアダンス (14:00-16:00)	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) おりがみサロン① (10:00-11:30)	スローエアロ (10:00-11:00) 歌声喫茶 (13:30-15:00)	健康応援体操 (※1. ※2)	フィットネス (①10:00-11:00) ヘルシーヨガ (13:30-15:00)
12 ~休館日~	13	14	15 会/交	16	17
	フィットネス (①10:00-11:00) 健康応援体操 (※1. ※2)	太極拳 (9:30-10:30) 行政書士 (13:00-16:00)	スローエアロ (10:00-11:00) フィットネス (②13:30-14:30)	健康応援体操 (※1. ※2) おりがみサロン② (14:00-15:30)	行政書士 講演会 (10:30-12:00) 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) フィットネス (②13:30-14:30)	認知症予防 アタマ体操② (10:30-11:30) 健康応援体操 (※1. ※2)	太極拳 (9:30-10:30)	スローエアロ (10:00-11:00) 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)	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			
スクエアダンス (14:00-16:00) 初級者向けPC (駒場センター)	ICU劇団虹 ミュージカル (11:00-12:00) 健康応援体操 (※1. ※2) 初級者向けPC (駒場センター)	太極拳 (9:30-10:30) 血液検査値の 見方 (13:30-15:00) 初級者向けPC (駒場センター)			

※ 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)

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2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
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

でんどうタイムズ 2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。



前期健康応援体操の受付方法が抽選に変わります

詳しくは、館内ポスター・及びホームページにて
お知らせいたします。



初級者向けパソコン教室

2月26日(月)～3月2日(金)



【午前コース】9:30～12:30 【午後コース】13:30～16:30

場 所:NTTデータ駒場研修センター内NTTデータユニバーシティ研修室

定 員:各25名(先着順)

持ち物:テキスト代 1,500円

講 師:NPO法人 竹箒の会

ICU劇団虹ミュージカル どなたでも お越しく下さい

2月27日(火) 11:00～12:00

場 所:3階 機能訓練室

ゲスト:国際基督教大学 劇団虹



「レインボー航海記」という劇団虹のオリジナルミュージカルです。

～あらすじ～

何でも望みを叶えてくれる魔法の木「アカシア」を探してレインボー号は航海に
でます。お菓子の島に巨人の島?! ゆかいな船員たちを待ち受けていたのは、不
思議な島々での心踊る冒険。しかし、なかなかアカシアは見つかりません。
果てしない空の下、きらめく大海原で彼らは本当に大切なものを見つけることが
できるのでしょうか?

いきいきわくわく 太極拳【全4回】

気功体操もやります



2月7日(水)

3階 体力増進室

2月14・21・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】

2月5日(月)・19日(月) 10:40～11:50

場所:3階 体力増進室 定員:20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♪

行政書士講演会

「なるほど相続、行政書士による相続の
豆知識と少し賢い相続のヒントの特別講座」

2月17日(土) 10:30～12:00

場所:3階 機能訓練室 定員:80名(先着順)

講師:東京都行政書士会会員行政書士

血液検査値の見方

～肝臓・胆嚢・膵臓編～

2月28日(水) 13:30～15:00

場所:2階 第2・3集会室 定員:60名(先着順)

講師:慶応義塾大学名誉教授 渡辺 清明氏



今回は血液検査からわかる肝臓・胆嚢・膵臓の基準値と病気についてご講演いただきます。

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	① 6日(火)10:30-11:30 ②20日(火)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	① 7日(水)10:00-11:30 ②16日(金)14:00-15:30 お雛さまを折ります。	2階 第1集会室 定員:各20名(先着)	好きな色 の折り紙 3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)	



↓↓ 以下の講座は申し込み不要です ↓↓



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 10日(土)10:00-11:00 13日(火)10:00-11:00	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 15日(木)13:30-14:30 19日(月)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	23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