



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 <small>会/交</small>	3	4	5 <small>会/交</small>	6	7
	健康応援体操 (※1・※2)	太極拳 (9:30-10:30)	歌声喫茶 (13:30-15:00)	健康応援体操 (※1・※2)	Dカフェ (14:00-16:00)
9 <small>会/交</small>	10	11	12 <small>会/交</small>	13	14
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) 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)	パソコン相談会 (10:00-12:00) 健康応援体操 (※1・※2)	
16 <small>会/交</small>	17	18	19 <small>会/交</small>	20	21
タブレット講座 (10:00-12:00) (13:30-15:30)	なべさんの元気 湧く湧く講座 (10:30-12:00) 健康応援体操 (※1・※2)	太極拳 (9:30-10:30) おりがみサロン② (14:00-15:30) 認知症予防 アタマ体操② (14:30-15:30)	歌声喫茶 (13:30-15:00)	健康応援体操 (※1・※2)	ポップス コンサート (14:00-15:30)
23 <small>会/交</small>	24	25	26 <small>会/交</small>	27	28
Enjoy Reading (10:40-11:50) フィットネス (②13:30-14:30)	健康応援体操 (※1・※2)	社交ダンス入門 (13:30-15:00)	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) アロマカフェ (14:00-16:00)
30 ~休館日~					

※ **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4月25日(水)
発行予定



でんどうタイムズ 4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。



4月5日～
申込開始

初心者向けタブレット講座

4月16日(月)

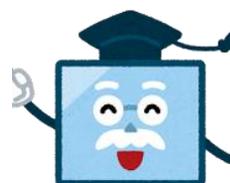
【午前コース】10:00-12:00 【午後コース】13:30-15:30

5月 9日(水)

【午前コース】10:00-12:00 【午後コース】13:30-15:30

※どちらかのコースをお選びください。

場 所:2階 第2集会室 定 員:各20名(先着順)
講 師:特定非営利活動法人 竹箒の会 持ち物:筆記用具



タブレットはArrows Tab F05E(Android端末)をご用意しています。
いざという時に備え、防災アプリの使い方も学べます。

50～60's懐かしの
オールディーズナンバーでおくる

どなたでも
お越してください

ポップスコンサート

4月21日(土)14:00～15:30

出演:加橋章と目黒パラダイスキング

懐かしの昭和 嗚呼!あの歌この歌!50年代、60年代の歌を皆さんで
歌いましょう!



いきいきわくわく 太極拳【全2回】

気功体操もやります

4月4日(水)・18日(水)

9:30~10:30

場 所:3階 機能訓練室 定 員:15名(先着順)

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



Enjoy Reading! 【全2回】

4月9日(月)・23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

社交ダンス入門講座

4月25日(水)13:30~15:00

場 所:2階 第3集会室 定 員:10名(先着順)

持ち物:運動靴・飲み物

講 師:湯澤 米子氏

高齢者センターご利用者様・社団法人全日本ダンス協会連合会認定講師

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)14:30-15:30 ②18日(水)14:30-15:30	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 鶴の兜を折ります。	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 湧く湧く講座	17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 9日(月)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 23日(月)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	28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	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	13日(金)10:00-12:00	2階 第2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