



目黒区高齢者センター

でんどうタイムズ

1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。詳しくはお気軽にお問い合わせください。

お知らせ

タイムズ掲載講座は、12月26日(月)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。

月・木曜日 ※申込不要

サロンへ行こう！！

時間：10:00 ～ 16:00

体操
10:15～10:45



おりがみ
第2・4木曜
午後
ぬりえ(常設)

ドリンク
コーナー



パソコン相談
月2回程度
午後

歌 ♪
脳トレ



椅子ヨガ
原則毎週(木)
午後

お喋りするだけでも OK♪みんなで楽しく過ごしましょ♪

地域の方が気軽に立ち寄れ、コーヒーやお茶を飲みながら自由にお過ごしいただけます。

○体操(毎週月・木) 10:15～10:45

⇒簡単な体操を行います。

○おりがみ(第2・4木) 午後～

⇒おりがみサロンの講師でお馴染み、飯沼氏に前月分のお題だった作品を教わります。

○パソコン相談(月2回) 午後～

⇒当館のパソコンサークル”クラブあじさい”の方より、パソコンの基本操作を知りたい、学びたいという方、どうぞ。

○椅子ヨガ(原則毎週(木)) 13:15～13:45

⇒ヨガ講師の方にご協力いただき、椅子を使ったヨガを行います。

無理なく身体を動かしたい方は、是非。

○大人のぬりえ/おりがみ/脳トレ(常設)

⇒出入り口付近に設置しております。

童心にかえってぬりえを楽しみませんか？

会食サービス募集中!!

10月より、後期の会食サービスが始まりましたが、定員に若干の空きが御座います。
受付方法はセンター受付、またはお近くの地域包括支援センター、区役所までお申し込みください。
皆様と一緒に楽しいひと時を過ごしませんか!?

ふれボラさんの手作り講習会 「冬のコットンパールネックレス作り」

日 時：1月13日(金)13:30～15:30

場 所：2階 第2・3集会室

定 員：25名(先着)

講 師：ふれあいボランティア

持 ち 物：ラジオペンチ

材 料 費：1,000円(※キャンセルの場合、買い取り)

冬のコットンパールネックレス。いつものファッションにつけるだけでパツと華やぐコットンパールネックレスを作ります。これ1本でいろいろなシーンに使えます！！



歌声教室

日 時:1月14日(土)

①13:30~14:30

②15:00~16:00

※①と②は同じ内容を行います。

お申込はどちらかをお選びください。

場 所:3階 機能訓練室

講 師:林 えい子氏

持ち物:飲み物、室内履き

定 員:各 50 名(先着)

皆さんでおもいきり歌いましょう♪

おりがみサロン

日 時:①1月11日(水)10:00~11:30

日 時:②1月18日(水)14:00~15:30

どちらか1日をお選びください。

酉年にちなんで、可愛いおしどりを折ります。

※見本は受付にあります。

場 所:2階 第1集会室

講 師:飯沼 成介氏

定 員:各 20 名(先着)

持ち物:15cm角のピンク・水色の折り紙各1枚、
または好きな色の折り紙2枚



アタマ体操

日 時:①1月10日(火)

10:30~11:30

日 時:②1月24日(火)

14:30~15:30

場 所:2階 第1集会室

定 員:各 20 名(先着)

持ち物:筆記用具・眼鏡(必要があれば)

※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。



恒例! ミニクイズ!!

☆ 答えは当日

【問題】

次の交通違反を、罰金金額が高い順に並べ替えて下さい。

①無免許運転

②速度超過(70~79km/h 超過)

③酒気帯び運転

答え. → →

アロマカフェ

日 時:1月28日(土)14:00~16:00

※最終受付 15:30

場 所:3階 談話サロン

持ち物:200円(オイル代)

目黒川の景色をみ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、楽しい仲間が皆さ
まをお待ちしております♪ ※申込不要



Dカフェでんどう

日 時:1月7日(土)14:00~16:00

場 所:3階 機能訓練室

参加費:300円(コーヒー/お菓子付き)

目黒区内にある認知症カフェ、その名も'Dカフェ'。
カフェとい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) ※申込不要



行政書士による よろずお悩み相談会

日 時:1月11日(水)13:00~16:00

日 時:1月28日(土)10:00~12:00(※午前のみ)

場 所:2階 集会室前

講 師:東京都行政書士会会員行政書士

身近な街の法律家 行政書士に相談しましょう!

相続・遺産問題・ペット・住居についてなど..なんでも
お気軽にご相談ください!

10月より第2回目の時間が変更
となりました。ご注意ください。

事前予約可能
となりました♪

なべさんの 元気湧くわく講座

日 時:1月12日(木)10:30~12:00

場 所:2階 第2・3集会室

定 員:50名(先着)

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)

その月のテーマに沿って学ぶ、歌や映像を交え
た楽しい講座です。

初めての方もお気軽にどうぞ♪



IT 講座早見

高齢者センターでは、これからの IT 社会に乗って
いけるよう、毎月さまざまな企画をしております。
無料講座が殆どですので、是非お申込み下さい。

見学
大歓迎!!

①スマホ向けデータ通信量節約術

日時:1月31日(火)14:30~16:30

場所:2階 第1集会室 定員:10名(先着)

毎月、インターネットを使い過ぎて、通信制限掛かっていませんか?

制限が掛かると低速過ぎて、大変ですよ。

今回はスマホの通信量削減方法を、解説します。



③IT 相談会(※申込不要)

日時:1月14日(土)、25日(水)いずれも10:00~16:00

場所:2階 受付前

毎月恒例のセンター職員による IT 相談ブース。
パソコン、スマホ、タブレットに携帯電話等々、お困りなことは御座いませんか?

混雑時にはお待ちいただく場合もございますので、ご了承ください(1人最大30分以内でお願いします)。

②スマホ入門~アプリの取り方~

日時:1月11日(水)14:00~16:00

場所:2階 第2集会室 定員:10名(先着)

ゲームやニュース、天気、地図、ラジオ等、スマホでアプリを入手する際の手順と、注意事項について解説します。

④パソコン相談会(※申込不要)

日時:1月23日、30日いずれも(月)13:30~16:00

場所:2階 第1集会室または集会室前

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、お答え致します。

○補足事項

①/②持ち物:スマートフォン・タブレット(Google play または App store が利用できる状態であること)

田道ふれあい館まつり

今年度も田道ふれあい館総出で行う、館まつりを行うことが決まりました。

各階でダンスやコーラス、バザーなど様々な催し物が御座います。

当日はどなたでもご参加いただけますので、ご家族、お友達、ご近所の方..

お誘い合わせのうえ、ぜひふれあい館まつりへお越しください♪

《2階 高齢者センターでの催し物概要》

日時:1月21日(土)10:00~15:00

☐喫茶コーナー ☐血管年齢/骨健康度測定

☐アロマハンドトリートメント(アロマ効果でお肌も心も綺麗に)

☐児童館の子どもたちによる和太鼓発表など



その他にも色々。当日は是非ふれあい館へ♪

歌声喫茶

全2回

日時:1月5日(木)13:30~15:00

1月19日(木)10:00~11:30

場所:3階 機能訓練室 定員:60名(先着)

講師:川口 多紀子氏 持ち物:室内履き

懐かしい歌、季節の歌を皆で歌います。



フィットネス

全2回

日時:1月18日(水) 1-①10:00~11:00

1-②11:30~12:30

1月30日(月) 2-①13:00~14:00

2-②14:30~15:30

場所:3階 機能訓練室 定員:40名(先着)

講師:センター職員 持ち物:室内履き・飲み物

各日で①と②は同じ内容を実施、1から1回、2から1回の2日間を選んでください。



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	3	4	5	6	7
振替休日 ～休館日～	～休館日～		・会食/交流サロン (10:00～16:00) ・歌声喫茶 (13:30～15:00)	・認知症予防PC⑧ (10:00～11:30) ・健康応援体操 (※1. ※2)	・D カフェ (14:00～16:00)
9	10	11	12	13	14
成人の日 ～休館日～	・アタマ体操① (10:30～11:30) ・健康応援体操 (※1. ※2) ・カラオケ教室① (14:00～16:00)	・おりがみサロン① (10:00～11:30) ・行政書士 (13:00～16:00) ・スマホ入門 ～アプリの取り方～ (14:00～16:00)	・会食/交流サロン (10:00～16:00) ・なべさんの元気 湧くわく講座 (10:30～12:00)	・認知症予防PC⑨ (10:00～11:30) ・健康応援体操 (※1. ※2) ・冬のコットンパール ネックレス作り (13:30～15:30)	・IT相談会 (10:00～16:00) ・歌声教室 (※1. ※2)
16	17	18	19	20	21
・会食/交流サロン (10:00～16:00)	・認知症予防脳トレ (10:30～11:30) ・健康応援体操 (※1. ※2)	・フィットネス (1-①10:00～11:00) (1-②11:30～12:30) ・おりがみサロン② (14:00～15:30)	・会食/交流サロン (10:00～16:00) ・歌声喫茶 (10:00～11:30)	・認知症予防PC⑩ (10:00～11:30) ・健康応援体操 (※1. ※2)	・田道ふれあい館 まつり (10:00～15:00)
23	24	25	26	27	28
・会食/交流サロン (10:00～16:00) ・パソコン相談会 (13:30～16:00)	・健康応援体操 (※1. ※2) ・カラオケ教室② (14:00～16:00) ・アタマ体操② (14:30～15:30)	・IT相談会 (10:00～16:00)	・会食/交流サロン (10:00～16:00)	・認知症予防PC⑪ (10:00～11:30) ・健康応援体操 (※1. ※2)	・行政書士 (10:00～12:00) ・アロマカフェ (14:00～16:00)
30	31				
・会食/交流サロン (10:00～16:00) ・フィットネス (2-①13:00～14:00) (2-②14:30～15:30) ・パソコン相談会 (13:30～16:00)	・認知症予防脳トレ (10:30～11:30) ・健康応援体操 (※1. ※2) ・通信量節約術 (14:30～16:30)				

※大広間使用中止日

1月10・24日(火)13:30～ : 講座使用のため

1月20日(金)・21日(土) 終日 : ふれあい館まつりのため

1月27日(金)12:00～ : 区老連使用のため

※パン販売でお馴染みの”かみよん工房”は毎週木曜日 11:30 頃～♪

※会食サービスは事前にお申し込みが必要です。

※1.(13:30～14:30) ※2.(15:00～16:00)

○朝の体操○

【日程】10:15～10:45

※原則(月)(木)

【場所】2階の大広間

○お昼の体操○

【時間】12:15～12:45

※原則(火)(水)(金)(土)

【場所】3階の機能訓練室

※日程は館内ポスターをご覧ください。

〒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



次号は1月25日(水)
発行予定