



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	4 会/交	5	6
Enjoy Reading (10:40-11:50)	健康応援体操 (※1. ※2)	フィットネス (①13:30-14:30)	旅トレ⑤ (10:00-11:30) 歌声喫茶 (13:30-15:00)	健康応援体操 (※1. ※2)	Dカフェ (14:00-16:00)
8 ~休館日~	9	10	11 会/交	12	13
	おりがみサロン① (10:00-11:30) 健康応援体操 (※1. ※2)	太極拳 (9:30-10:30) 認知症予防 アタマ体操① (14:30-15:30)	旅トレ⑥(10:00-11:30) なべさんの元気湧く湧く 講座(10:30-12:00) パソコン相談会 (10:00-12:00) フィットネス (①13:30-14:30) 行政書士(13:00-16:00)	健康応援体操 (※1. ※2)	演芸大会 (10:00-16:00)
15 会/交	16	17	18 会/交	19	20
Enjoy Reading (10:40-11:50) レッツ・フラダンス (14:00-15:00)	健康応援体操 (※1. ※2)	太極拳 (9:30-10:30) 美容講座 (10:00-11:30) おりがみサロン② (14:00-15:30) 厚生中央病院健康 講座(14:00-15:30)	旅トレ⑦ (10:00-11:30) 歌声喫茶 (13:30-15:00)	よくわかる 介護保険 (10:00-11:30) 健康応援体操 (※1. ※2)	アロマカフェ (14:00-16:00)
22 会/交	23	24	25 会/交	26	27
初心者向けパソコン (下目黒住区センター)	初心者向けパソコン (下目黒住区センター) 健康応援体操 (※1. ※2)	認知症予防 アタマ体操② (10:30-11:30) フィットネス (②13:30-14:30) 初心者向けパソコン (下目黒住区センター)	世界遺産 (10:30-12:00) 旅トレ⑧ (10:00-11:30) 初心者向けパソコン (下目黒住区センター)	初心者向けパソコン (下目黒住区センター) 健康応援体操 (※1. ※2)	行政書士 (10:00-12:00) 歌声教室 (13:30-14:30) (14:45-15:45)
29 会/交	30	31			
レッツ・フラダンス (14:00-15:00)	健康応援体操 (※1. ※2)	フィットネス (②13:30-14:30)			

※ 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

11:15頃~
販売中!

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)



次号は10月25日(木)
発行予定

でんどうタイムズ 10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。



10月15日～
申込開始

ダレデモダンス

SAMの健康イージーダンス

ダレデモダンスとは…TRF SAM氏がこれまでの経験を注ぎ込み、誰もが無理なく踊ることのできるダンスを考案。これまでダンスに触れる機会がなかった方でも、リズムに合わせて身体を動かす楽しさに出会えます。

11月8日(木) 13:00～14:00

講師



SAM

日本を代表するダンサー。
「TRF」のメンバー。
振付・ダンススクール主宰
などマルチに活躍中。

場所:3階 機能訓練室

定員:50名 (先着申込)

持ち物:運動靴・飲み物



SAMの健康イージーダンス
プログラム

ロコモ・メタボ・認知症予防にも効果的

60代から80代の方でも安心してできる
有酸素運動

医師や理学療法士の監修のもと安全性
と運動性を兼ね備えたプログラム

演芸大会

会場:高齢者センター2階大広間

10月13日(土) 10:00～16:00

詳しくは館内ポスター・チラシにてお知らせいたします

どなたでも
お越しください

初心者向け パソコン講習会

10月22日(月)～26日(金)

【午前コース】9:30～12:30

【午後コース】13:30～16:30

どちらかのコースをお選びください。

場 所:下目黒住区センター4F

シルバー人材センターパソコン教室

定 員:15名(先着申込)

持ち物:テキスト代 1,080円

10月5日～
申込開始

厚生中央病院の
健康講座シリーズ

「転ばぬ先の予防教室」

～いつまでも元気に暮らしましょう～

リハビリテーション科理学療法士による体操教室

10月17日(水)

14:00～15:30

場 所:3階 機能訓練室

定 員:50名(先着申込)

持ち物:運動靴・飲み物

講 師:厚生中央病院

リハビリテーション科

理学療法士

※8月参加者は申込いただけません



日本発世界行

ぜいたく！世界遺産講座

10月25日(木) 10:30～12:00

場 所:3階 機能訓練室

定 員:80名(先着申込)

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4回目。「富士山、富岡製糸場、
明治日本、ル・コルビュジェ、宗像・沖ノ島」を
解説します。

よくわかる介護保険

10月19日(金)

10:00～11:30

場 所:3階 機能訓練室

定 員:80名(先着申込)

講 師:東部包括支援センター職員

介護保険についてのギモン、わかりやすく解説します

美容講座

～見た目年齢を若々しく保つ美容のコツ～

10月17日(水)

10:00～11:30

場 所:3階 体力増進室

定 員:20名(先着申込)

持ち物:タオル・鏡

講 師:元美容セミナー講師 小林 紀子氏

※9月参加者は申込いただけません

いきいきわくわく太極拳

【全2回】

10月10日(水)・17日(水)

9:30～10:30

場 所:3階 機能訓練室

定 員:25名(先着申込)

講 師:中村 壽子氏

持ち物:運動靴・飲み物

レッツ・フラダンス

10月15日(月)・29日(月)

14:00～15:00

どちらか一日をお選びください

場 所:3階 体力増進室

定 員:各15名(先着申込)

持ち物:運動靴・飲み物

講 師:MEGUIMIダンススタジオ

飯島めぐみ氏

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	開催場所・定員	持ち物
認知症予防 アタマ体操	①10日(水) 14:30-15:30 ②24日(水) 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 9日(火)10:00-11:30 ②17日(水)14:00-15:30 星の王子様を折ります。	①2階 第1集会室 ②3階 体力増進室 定員:各20名(先着)	好きな色の折り紙 2枚
Enjoy Reading (全2回)	1日(月)10:40-11:50 15日(月) 10:40-11:50	3階 体力増進室 定員:15名(先着)	
なべさんの元気 湧く湧く講座	11日(木)10:30-12:00	3階 機能訓練室 定員:50名(先着)	

 ↓↓ 以下の講座は申込み不要です ↓↓ 

フィットネス 参加は2回のみとなります	① 3日(水)13:30-14:30 11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 24日(水)13:30-14:30 31日(水)13:30-14:30		
歌声喫茶(全2回)	4日(木)13:30-15:00 18日(木) 13:30-15:00	3階 機能訓練室	歌集
歌声教室	27日(土)①13:30-14:30 ②14:45-15:45	3階 機能訓練室	歌集

申込不要。1部・2部講座の内容が違います。お好きな時間にご参加ください。両方参加することもできます。

アロマカフェ	20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	6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(木)13:00-16:00 27日(土)10:00-12:00 ※事前予約可	2階 集会室前	
お知らせ:青山先生は10月より第2木曜に変更となります。			

パソコンサークル あじさい(自主サークル)主催 パソコン相談会	11日(木)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			