

老人いこいの家一覧 (老人クラブの活動拠点・老人いこいの家講習会の会場)

老人いこいの家	所在地など	老人いこいの家	所在地など	老人いこいの家	所在地など
駒場	駒場1-26-6、☎3468-8834	不動	下目黒6-8-23、☎3793-9431	原町	原町2-2-14、☎3716-6006
菅刈	青葉台2-10-18、☎3461-7250	上目黒	上目黒4-18-15、☎5704-0350	大岡山東	碑文谷3-15-5、☎3792-8518
東山	東山2-24-30、☎3715-1868	中町	中町1-6-19、☎3714-7057	平町	平町2-4-10、☎3723-5358
烏森	上目黒3-44-2、☎3719-0595	五本木	五本木2-11-29、☎3719-3943	中根	大岡山1-37-2、☎3725-8666
上二	上目黒2-10-4、☎3715-8282	鷹番	鷹番3-17-20、☎3715-9235	自由が丘	自由が丘1-23-26、☎5701-1621
田道	目黒3-1-18、☎3712-6874	月光原	目黒本町4-16-18、☎3714-0634	宮前分室	八雲3-22-15、☎3723-7105
三田分室	三田2-10-33、☎5721-2304	向原	目黒本町5-22-11、☎3794-5442	八雲	八雲1-10-5、☎3718-0639
下目黒	下目黒2-20-19、☎5496-5814	碑	碑文谷2-16-6、☎3792-0770	東根	東が丘1-7-14、☎3795-4446

高 老人いこいの家講習会

5月～6年2月

☎高齢福祉課いきがい支援係
(☎5722-9837、FAX5722-9474)



区内在住の60歳以上のかたを対象に、初めてのかたにもわかりやすい講習会です。詳細は募集案内(老人いこいの家、高齢者センターで配布)、または区HP(コード①)をご覧ください。

- 実施回数は種目により異なります
- 材料費などが必要な場合があります
- 各講習に定員(抽選)があります。受講の可否は3月末にお知らせします

①往復ハガキ(1枚につき1講習。同一講習は1会場のみ申し込み可)に、希望会場と講習名、住所、氏名(ふりがな)、電話、年齢、性別、老人いこいの家利用証の有無、老人クラブ加入の有無を、3月10日(必着)までに、高齢福祉課いきがい支援係(〒153-8573目黒区役所〈住所不要〉)へ

老人いこいの家	講習会名(毎月の開催日) ※老人クラブの内容ではありません
駒場	現代の折り紙(第2火曜日の午前)、みんなの歌の会(第4月曜日の午前)、皆で元気になろう体操で(第3金曜日の午後)
菅刈	楽しい大人の塗り絵(第1月曜日の午前)、骨盤体操(第1金曜日の午前)
東山	歌を楽しもう(第2金曜日の午後)、スマートホン講習会(第3火曜日の午後)、ストレッチ体操(第3水曜日の午後)
烏森	だれでもできるチアダンス(第2火曜日の午前)、歌をうたおう(第4金曜日の午後)
上二	皆で歌おうポップスコラス(第3火曜日の午前)、手品(第3木曜日の午前)
田道	楽しい大人の塗り絵(第2月曜日の午前)、フラダンス(第4月曜日の午前)
三田分室	楽しい風景画(第2金曜日の午後)、楽しいリラックス体操(第3火曜日の午後)
下目黒	気功(第1水曜日の午前)、手縫いでハンドメイド(第1木曜日の午後)
不動	楽しくストレッチ(第2火曜日の午前)、みんなで元気に歌おう(第3木曜日の午前)
上目黒	皆で歌おうポップスコラス(第2火曜日の午後)、楽しいいけばな(第2金曜日の午後)
中町	ABCからの英会話(第3金曜日の午前)、チェアヨガ(第1金曜日の午前)
五本木	しなやか体操(第1月曜日の午前)、楽しい風景画(第2月曜日の午前)
鷹番	太極拳(第1火曜日の午後)、簡単クラフトバンド手芸(第1金曜日の午後)
月光原	皆で歌おうポップスコラス(第3木曜日の午前)、リラックス体操(第4火曜日の午前)
向原	ときめきウォーキング(第1月曜日の午前)
碑	スマートホン講習会(第1金曜日の午前)、チェアヨガ(第3水曜日の午前)
原町	ポピュラー・懐かしの歌(第1火曜日の午後)、楽しい風景画(第2水曜日の午前)
大岡山東	骨盤体操(第1木曜日の午前)、楽しく笑って歌広場(第2月曜日の午後)
平町	リラックス体操(第1火曜日の午前)、英語で楽しもう世界昔話(第2水曜日の午前)
中根	バランス体操(第3水曜日の午前)、スマートホン講習会(第4木曜日の午前)
自由が丘	骨盤体操(第3火曜日の午前)、簡単クラフトバンド手芸(第3金曜日の午後)
宮前分室	楽しいチェアヨガ(第1木曜日の午前)、楽しい絵手紙(第4木曜日の午前)
八雲	気功(第1火曜日の午前)、楽しい風景画(第1金曜日の午前)、歌を楽しもう(第2水曜日の午後)
東根	やさしいストレッチ(第1火曜日の午後)、歌をうたって元気になろう(第3金曜日の午後)

求む! 老人クラブの新しい名称を募集しています

☎高齢福祉課いきがい支援係
(☎5722-9837、FAX5722-9474)



目黒区老人クラブ連合会では、今年で設立50周年を迎えるに当たり、老人クラブ連合会の顔となる新しい名称を募集しています。元気に楽しく活動しているクラブをイメージさせる、人生100年時代にぴったりの名称を、ぜひお寄せください。採用されたかたから抽選で、目黒区老人クラブ連合会から記念品が進呈されます。

応募方法 目黒区老人クラブ連合会HP(コード②)、ハガキ・FAX(老人クラブ連合会名称募集と明記の上、新名称、氏名、年齢、電話を記入)で、3月10日(必着)までに、高齢福祉課いきがい支援係(〒153-8573目黒区役所〈住所不要〉、FAX5722-9474)へ

聞こえに不安のある中高年のかたへ

社会福祉法人聴力障害者情報文化センターは、聴覚障害の相談をお受けしています

☎高齢福祉課在宅事業係(☎5722-9839、FAX5722-9474)

●一般相談
聞こえづらいかたや聞こえないかた、家族・関係者を対象に、生活の中での困りごとや悩みなどをお聞きし、生活向上のための支援を行います。気軽にご相談ください。
相談方法
FAXまたはEメール(電話、来所も可)。相談内容と住所、氏名、電話・FAX、年齢、来所相談の場合は希望日時を記入して申込先(右記参照)へ。

●聞こえの相談会
毎月1回、聞こえの相談会を開催しています。言語聴覚士が、聞こえや補聴器の相談をお受けします(補聴器の販売・試聴はありません)。
時2月25日(土)・3月25日(土)①10:00②11:00③13:00④14:00⑤15:00(各50分)
定各日10人(先着)
申電話、郵送・FAX・Eメール(住所、氏名、電話・FAX、年齢、希望日と時間①～⑤のいずれかを第2希望まで記入)で、申込先(右記参照)へ

聴力の低下は、会話やコミュニケーションの減少を招くほか、心理的影響によって他人との交流を避けて家に閉じこもるなど、家族や社会から孤立してしまう要因となります。こうした状況は、やがて心身の衰えや認知機能の低下につながる場合があります。

耳の聞こえ方には個人差があるため、聞こえづらさや耳の違和感がある場合、まずは医療機関を受診し、適切な治療をすることが大切です。

会場・申込先

聴力障害者情報文化センター
(火～土曜日10:00～17:00、金曜日は19:00まで)
場五本木1-8-3
☎6833-5004
FAX6833-5005
✉soudan@jyoubun-center.or.jp