2023年 6月 どりこの坂

シニアステーション田園調布

大田区田園調布2-58-5　☎ 03-6715-6900

社会福祉法人 池上長寿園 IKEGAMI CHOJUEN

●地域コミュニティ● MY 講座

「人生100年時代」第二回(全三回)

「知ってはつらつ」

～ずっと元気に過ごすために～

健康診断、健康習慣、病気の前の備えなど

講師：明治安田生命 選任講師

日時 6月 28日(火) 14:00 ～ 15:10

定員 15名（抽選） 応募 締切日 6/ 21

【 プログラム 紹介 】

・6月 16日 「クラフト」 はがきに貼り絵

・6月 20日 風船バレー

・6月 29日 楽しくカードゲーム

・6月 30日 動物のぬいぐるみ 作り

各講座の内容は、受付にてご説明します。

各講座 定員 10名～12名

【大川講師の 椅子太極拳 出張レッスン】

・6月 12日 14:00～14:40

要 予約 講座 定員 10名～15名

●熱中症 対策 のお話●

爽やかな季節は過ぎ去り、また蒸し暑い季節がやってきます。

ちょっとした気配りで暑い夏を上手に乗り切りましょう。

また、6月15日の虹サロンに観覧いただける方には、13時30分から包括支援センターによる熱中症に関するお話をさせていただきますので、早めにご来館いただけると幸いです。

6月 の 虹 プログラム

6月 1日(木) 虹 クラブ ジョイント

① CBD オイルのお話 14:00～15:00

日々のストレスを軽減する天然由来のオイルの紹介　講演 ： ファーマ ヘンプ ジャパン

② 楽しい 東洋医学 15:15～16:15　定員 20名

講師：尾上史晃さん （有料） 応募 締切日 5/ 25

6月 8日(木) 虹 カルチャー 「ジェネレーションギャップ を吹き飛ばせ !!」

笑いと空気で嫁、婿、孫とうまくやる！　講演：コミュニケーションP　夏川立也さん

定員 20名 14:00～15:30 （有料） 応募 締切日 6/ 1

6月 15日(木) 虹 サロン 「ピアノ と 生け花 の コラボ !!」

出演 ： ピアノ 吉田佐由子さん　お花 ： 須山雅代さん

定員 20名 14:00～15:30 （無料） 応募 締切日 6/ 8

6月 22日(木) 虹 トレ 定員20名 14:00～15:00

講師 ： 栗山和之さん （有料） 応募 締切日 6/ 15

シニアステーション田園調布 6月 のプログラム

シニアステーションをご利用のみなさまへ

シニアステーションはご高齢の方のご利用が多いこともあり、基本的な感染症対策を継続してまいります。入館時におきましては、引き続き、手指消毒・マスク着用へのご協力をお願いいたします。

今後も大田区の感染対策方針のもと、対応してまいりますので、ご理解ご協力をお願いいたします。

	月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3	4
広間				10:00～10:40 介護予防体操	9:30～10:10 椅子deヨガ	9:30～10:10 椅子太極拳	休館日
				11:00～11:40 コグフィット	10:45～11:45 姿勢改良（有料）	10:30～11:45 ゆっくりガッチリ(会費)	
				14:00～16:15 虹クラブ ジョイント （有料）	スタッフ勉強会	13:00～16:00 ★一般利用★	
和					マッサージ		
	5	6	7	8	9	10	11
広間	9:30～11:30 筆の会 （有料）	9:15～10:30 ゆっくりガッチリ(会費)	9:30～10:30 メンズどりこ	10:00～10:40 介護予防体操	9:15～10:15 男達の太極拳(会費)	9:15～10:15 養生太極拳(会費)	休館日
		10:45～11:45 健幸体操（有料）	10:45～11:45 ロコモン体操(有料)	11:00～11:40 コグフィット	10:30～11:45 でんえん朗読(会費)	11:00～11:40 椅子deヨガ	
	13:30～14:30 足から元気（有料）	14:00～14:40 介護予防体操	13:30～14:30 みんなでカラオケ	14:00～15:30 虹カルチャー （有料）	13:30～14:30 ｺｸﾞﾆｻｲｽﾞ（有料）	13:00～16:00 ★一般利用★	
	14:45～15:45 姿勢改良（有料）		14:45～15:45 フレイル予防体操				
和	田園書道 13:00		ラミーキューブ 9:30～11:30			ラミーキューブ 13:30～15:30	
	12	13	14	15	16	17	18
広間	10:00～11:30 リラックスヨガ （会員制）	9:30～10:10 椅子deヨガ	9:00～10:00 ヨーガ（会費）	10:00～10:40 介護予防体操	9:30～10:10 椅子太極拳	9:30～10:10 椅子deヨガ	休館日
		10:45～11:45 健幸体操（有料）	10:15～11:45 シニア朗読（有料）	11:00～11:40 コグフィット	10:45～11:45 姿勢改良（有料）	10:30～11:45 ゆっくりガッチリ(会費)	
	14:00～14:40 椅子太極拳 出張レッスン	13:30～15:30 硯の会 （有料）	14:00～15:00 YouTube鑑賞会	14:00～15:30 虹 サロン （無料）	13:30～15:00 クラフト はがきに貼り絵	13:00～16:00 ★一般利用★	
和			セブン 13:00～15:00		マッサージ		
	19	20	21	22	23	24	25
広間	9:30～11:30 筆の会 （有料）	9:15～10:30 ゆっくりガッチリ(会費)	9:30～10:30 メンズどりこ	10:00～10:40 介護予防体操	9:15～10:15 男達の太極拳(会費)	9:15～10:15 養生太極拳(会費)	休館日
		10:45～11:45 健幸体操（有料）	10:45～11:45 ロコモン体操(有料)	11:00～11:40 コグフィット	10:30～11:45 でんえん朗読(会費)	11:00～11:40 椅子deヨガ	
	13:30～14:30 ﾀﾞﾝﾃﾞｨﾙﾃﾞｨ(有料)	14:00～15:00 風船バレー	13:30～14:30 みんなでカラオケ	14:00～15:00 虹 トレ （有料）	13:30～14:30 ｺｸﾞﾆｻｲｽﾞ（有料）	13:00～16:00 ★一般利用★	
	14:45～15:45 姿勢改良（有料）		14:45～15:45 フレイル予防体操				
和	田園書道 13:00		ラミーキューブ 9:30～11:30		マッサージ	ラミーキューブ 13:30～15:30	
	26	27	28	29	30		
広間	10:00～11:30 男のクラフト	9:30～10:10 椅子deヨガ	9:00～10:00 ヨーガ（会費）	10:00～10:40 介護予防体操	10:00～10:40 エルダー体操		
		10:45～11:45 健幸体操（有料）	10:15～11:45 シニア朗読（有料）	11:00～11:40 コグフィット	11:00～11:40 椅子太極拳		
	14:00～15:30 俳句を 楽しむ会	13:30～15:30 硯の会 （有料）	14:00～15:10 ＭＹ講座	13:30～15:00 楽しくカードゲーム	13:30～15:30 動物の ぬいぐるみ作り		
和			セブン 13:00～15:00				

シニアステーション
田園調布
ホームページはこちらからご覧いただけます

プログラムは予告なく時刻、日程の変更があります ご了解下さい。

色枠は、空席があり 参加が可能な講座ですが、事前に確認をお願い致します。

色枠は、どなたでも参加が可能な講座ですが、事前に予約をお願い致します。