どりこの坂 2023 10月

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

スマホ相談会のご案内

東京都高齢者向けスマートフォン普及啓発事業で、シニアの方を対象とした「スマホ相談会」を実施します。マンツーマンで丁寧に取り扱いや、分からないことなど、一人様30分単位のご相談ができます♪

日時：10月13日（金） 9:30～ 終日 ☆事前予約制☆ 先着順

【シニア田調 プログラム 紹介】

いつもご利用ありがとうございます。
今月はフェルトを使った「アップリケ」を作ります。

10月31日(火) 13:30～15:30

・定員：15名（応募多数の場合抽選）
・材料費：300円 応募〆切10/20

当日未完成の場合、別日も計画します。

参加希望の方は、受付まで!!

●地域コミュニティ● MY 講座

「災害に備える
＜防災脳＞を活性化！」

● 災害が発生する予兆を知り、防災脳をストレッチ
● 避難行動の正しい知識を身につける

講師：明治安田生命 選任講師

日時 10月 30日(月)
14:00 ～ 15:10
定員 20名(抽選)
応募 締切日 10/18

10月 の 虹 プログラム

10月 5日(木) 虹 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 9/28

10月 12日(木) 虹サロン
JAZZ LIVE
Vo：星乃 けい　G:杉山 泰史
定員 25名 14:00～15:00
（無料） 応募 締切日 10/5

10月 26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
10/19

10月 19日(木) 虹 ホビー 「水引でアクセサリー 作り」
久しぶりに水引をします。 講師：シニア支援員
定員 15名 13:30～15:00 （有料） 応募 締切日10/12

シニアステーション田園調布 10月 のプログラム

	月	火	水	木	金	土	日
	2	3	4	5	6	7	8
広間	9:30～11:30 筆の会 （有料）	9:30～10:10 椅子deヨガ 10:45～11:45 健幸体操（有料）	9:30～10:30 メンズどりこ 10:45～11:45 ロコモン体操(有料)	10:00～10:40 介護予防体操 11:00～11:40 コグフィット	9:30～10:10 椅子太極拳 10:45～11:45 姿勢改良（有料）	9:30～10:10 椅子deヨガ 10:30～11:45 ゆっくりガッチリ(会費)	休館日
広間	13:30～14:30 あすから元気(有料) 14:45～15:45 姿勢改良（有料）	13:30～14:45 ゆっくりガッチリ(会費) 15:00～16:00 脳トレ(カード)	13:30～14:30 Lets Sing 15:00～16:00 フレイル予防体操	15:15～16:15 楽しい東洋医学 （有料）	13:30～14:10 エルダー体操 14:30～15:10 椅子ヨガ	13:00～16:00 ♪一般利用♪	
和	田園書道　13:00～		ラミーキューブ 9:30～11:30		マッサージ		
	9	10	11	12	13	14	15
広間	祝日 	9:30～10:10 椅子太極拳 10:45～11:45 健幸体操（有料） 13:30～15:30 硯の会 （有料）	9:00～10:00 ヨーガ（会費） 10:15～11:45 シニア朗読（有料） 13:30～14:30 Lets Sing 15:00～16:00 ｱｸﾃｨﾌﾞｹﾞｰﾑ大会	10:00～10:40 介護予防体操 11:00～11:40 コグフィット 14:00～15:00 虹サロン （無料）	9:15～10:15 気功太極拳(会費) 10:30～11:45 でんえん朗読(会費) 13:30～14:30 ｺｸﾞﾆｻｲｽﾞ（有料） 15:00～15:40 椅子太極拳	9:15～10:15 養生太極拳(会費) 11:00～11:40 椅子deヨガ 13:00～16:00 ♪一般利用♪	休館日
和			セブン 13:00～15:00		スマホ相談会 9:30～16:30	ラミーキューブ 13:30～15:30	
	16	17	18	19	20	21	22
広間	9:30～11:30 筆の会 （有料）	9:30～10:10 椅子deヨガ 10:45～11:45 健幸体操（有料）	9:30～10:30 メンズどりこ 10:45～11:45 ロコモン体操(有料)	10:00～10:40 介護予防体操 11:00～11:40 コグフィット	9:30～10:10 椅子太極拳 10:45～11:45 姿勢改良（有料）	9:30～10:10 椅子deヨガ 10:30～11:45 ゆっくりガッチリ(会費)	休館日
広間	13:30～14:30 あすから元気(有料) 14:45～15:45 姿勢改良（有料）	13:30～14:45 ゆっくりガッチリ(会費) 15:00～16:00 脳トレ(カード)	13:30～14:30 Lets Sing 15:00～16:00 フレイル予防体操	13:30～15:00 虹ホビー （有料）	13:30～14:10 エルダー体操 14:30～15:30 風船バレー	13:00～16:00 ♪一般利用♪	
和	ﾘﾗｯｸｽﾖｶﾞ　10:00～ 田園書道　13:00～		ラミーキューブ 9:30～11:30		マッサージ		
	23	24	25	26	27	28	29
広間	10:00～11:30 男のクラフト 14:00～15:30 俳句を 楽しむ会	9:30～10:10 椅子太極拳 10:45～11:45 健幸体操（有料） 13:30～15:30 硯の会 （有料）	9:00～10:00 ヨーガ（会費） 10:15～11:45 シニア朗読（有料） 13:30～14:10 椅子deヨガ 15:00～16:00 YouTube鑑賞会	10:00～10:40 介護予防体操 11:00～11:40 コグフィット 14:00～15:00 虹 トレ （有料）	9:15～10:15 気功太極拳(会費) 10:30～11:45 でんえん朗読(会費) 13:30～14:30 ｺｸﾞﾆｻｲｽﾞ（有料） 15:00～15:40 椅子太極拳	9:15～10:15 養生太極拳(会費) 11:00～11:40 椅子deヨガ 13:00～16:00 ♪一般利用♪	休館日
和			セブン 13:00～15:00		マッサージ	ラミーキューブ 13:30～15:30	
	30	31					
広間	9:30～10:10 エルダー体操 10:30～11:10 介護予防体操 14:00～15:10 MY 講座	9:30～10:10 椅子太極拳 10:45～11:45 健幸体操（有料） 13:30～15:30 クラフト アップリケ （有料）					
和							

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。

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。