どりこの坂 2023 11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

【地域講座】

☆高齢者に起きやすい 皮膚トラブル と 予防、対処法☆

ご自身やご家族の生活上の様々な皮膚トラブルについて、予防やケア（対処法）を分かり易くお話していただきます。

講師：野口 祥子さん

ファミリークリニック 多摩川

皮膚・排泄ケア特定認定看護師

日時 11月 29日（火）

10：30～11：30

定員 20名 応募 締切日 11/22

◎地域コミュニティ◎ MY 講座

★ 認知症の理解 ★

～安心したセカンドライフをおくるために～

- 老化と予防についての解説
- 簡単な体験型ワークの実施

認知症対策について体操などの体験型コンテンツを交えながら紹介します

講師：明治安田生命 選任講師

日時 11月 29日（水） 14：00 ～ 15：10

定員 20名 応募 締切日 11/22

シニアステーション田園調布 をご利用のみなさまへ お願い !!

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、基本的な感染予防対策を継続しております。入館時におきましては引き続き、手指消毒・マスク着用のご協力をお願いいたします。このところ新型コロナ感染症以外にインフルエンザも流行しており、呼吸器疾患をお持ちの方は注意が必要です。コロナワクチンと併せてインフルエンザワクチンの接種もお考えのご利用者様もおいでのことと思います。今後も皆様が笑顔で来館いただけるよう職員一同努力してまいりますので、ご理解ご協力をお願いいたします。

11月 の 虹 プログラム

11月 2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 10/ 28

11月 9日（木） 虹 ホビー 「年賀状を作る」 来年の干支は《辰》

「年賀状 年に一度の うそをつく」 講師：高木 恵泉 さん

定員 20名 14：00～15：30 （有料） 応募 締切日 11/ 2

11月 16日（木） 虹 サロン

ちょっと早い クリスマス音楽会（弦楽四重奏）

演奏：大森室内楽愛好会

定員 25名 14：00～15：00

（無料） 応募 締切日 11/ 9

11月 30日（木）

虹 トレ

定員20名

14：00～15：00

講師：栗山和之さん

応募 締切日 11/16 （有料）

シニアステーション田園調布 11月 のプログラム

	月	火	水	木	金	土	日
			1	**2**	**3**	**4**	**5**
			9:30～10:30 男の居場所 10:45～11:45 ロコモン体操(有料) 13:30～14:30 Lets Sing 15:00～16:00 フレイル予防体操	10:00～10:40 介護予防体操 11:00～11:40 コグフィット 15:15～16:15 楽しい東洋医学（有料）	祝日 	9:30～10:10 椅子deヨガ 10:15～11:45 ゆっくりガッチリ(会費) 13:00～16:00 ♪一般利用♪	休館日
			ラミーキューブ 9:30～11:30				
	6	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**
広間	9:30～11:30 筆の会（有料）	9:30～10:10 椅子太極拳 10:45～11:45 健幸体操（有料）	9:00～10:00 ヨーガ（会費） 10:15～11:45 シニア朗読（有料）	10:00～10:40 介護予防体操 11:00～11:40 コグフィット	9:15～10:15 気功太極拳(会費) 10:30～11:45 でんえん朗読(会費)	9:15～10:15 養生太極拳(会費) 11:00～11:40 椅子deヨガ	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 ｱｸﾃｨﾌﾞゲーム大会	14:00～15:30 虹ホビー（有料）	13:30～14:30 ｺｸﾞﾆｻｲｽﾞ（有料） 15:00～15:40 エルダー体操	13:00～16:00 ♪一般利用♪	
和	田園書道 13:00		セブン 13:00～15:00		マッサージ	ラミーキューブ 13:30～15:30	
	13	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**
広間	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 健幸体操（有料）	9:30～10:30 男の居場所 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 エルダー体操 10:45～11:45 姿勢改良（有料）	9:30～10:10 椅子deヨガ 10:15～11:45 ゆっくりガッチリ(会費)	休館日
広間	14:00～15:30 クラフト ちぎり絵（有料）￥100	13:30～15:30 硯の会（有料）	13:30～14:30 Lets Sing 15:00～16:00 フレイル予防体操	14:00～15:00 虹 サロン（無料）	13:30～14:10 椅子太極拳 14:30～15:30 風船バレー	13:00～16:00 ♪一般利用♪	
和	リラックスヨガ 10:00～11:30		ラミーキューブ 9:30～11:30		マッサージ		
	20	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**
広間	9:30～11:30 筆の会（有料）	9:30～10:10 椅子太極拳 10:45～11:45 健幸体操（有料）	9:00～10:00 ヨーガ（会費） 10:15～11:45 シニア朗読（有料）	祝日 勤労感謝の日 	9:15～10:15 気功太極拳(会費) 10:30～11:45 でんえん朗読(会費)	9:15～10:15 養生太極拳(会費) 11:00～11:40 椅子deヨガ	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 15:00～15:40 エルダー体操		13:30～14:30 ｺｸﾞﾆｻｲｽﾞ（有料） 14:45～15:45 姿勢改良（有料）	13:00～16:00 ♪一般利用♪	
和	田園書道 13:00		セブン 13:00～15:00		マッサージ	ラミーキューブ 13:30～15:30	
	27	**28**	**29**	**30**			
広間	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 健幸体操（有料）	10:30～11:30 【地域講座】高齢者の皮膚トラブル	10:00～10:40 介護予防体操 11:00～11:40 コグフィット			
広間	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	14:00～15:00 虹 トレ（有料）			
和							

シニアステーション田園調布
シニアステーション田園調布 西
の情報（広報誌・予定表）は、池上長寿園ホームページからもご覧いただけます。
下のＱＲコードをスマートフォンで読み取っていただき詳細情報をご覧ください。

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。