# どりこの坂 2023 12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



北大水水

# 【特別講座】

## 安心のために!!〈お金の管理セミナー〉

☆自分のため・家族のために考えよう☆

- ・金融機関でどのような手続きをとればいいか
- ・遺言書は必要か?

自分にどのような準

家族信託ってどういうものか?

備が必要なのか一緒

・後見人制度について

に考えてみましょう

東京都立荏原病院 精神保健福祉士

講師:秋本 万偉さん

日時 12月 11日(月)

14:00~15:30

定員 20名

応募 締切日 12/4



## ○地域コミュニティ○ MY講座

## ★76分配多脑 実践編★

- ・フレイル予防のために必要なアクションプラン作成の解説
- ・もし介護が必要になった場合の費用や備えについて

講師:明治安田生命 選任講師

日時 12月 13日(水) 14:00 ~ 15:10

## スマートフォン 相談会

シニア都内在住の方対象 マンツーマンで取り扱いや、 分からないことなど、I人30分単位のご相談です。

日時:12月8日(金) 9:30~終日 🌠 🐯

☆事前予約制☆先着順



#### ○ 椅子太極拳 ○

#### 大川 智矢 講師の 出張レッスン

- ◆ 日時 |2月||日(月) |0:00~|0:40
- ◆ 参加 無料
- ◆ 事前予約をお願いします



## ◆クラフト◆「正月しめ飾り」

お花紙で作る、新しい年の準備

日時: |2月|5日(金)

13:30~15:30

定員 15名 <u>材料代 ¥100</u>

応募メ切 12月8日



# 12月の虹70/ラム

12月 7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) <u>応募 締切日 11/30</u>

12月 14日(木) 虹 ホビー「 来年 の 干支」 《辰の飾りもの》

「カッターとボンドで、切って貼って出来上がり」 講師:シニア職員

定員 20名 14:00~16:00 (有料) 応慕 締切日 12/7

12月 21日(木) 虹 サロン

★クリスマス コンサート★(女性コーラス)

演奏:アンサンブル フィオレッティ

定員 25名 14:00~15:00

(無料) 応募 締切日 12/14





12月28日(木) 虹トレ 定員20名 14:00~15:00

講師:栗山和之さん

<u>応募 締切日</u> 12/21 (有料)

# シニアステーション田園調布 12月 のプログラム

A		D es	Au	
				b
	9			

広間

和

14:00~15:30

俳句を

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。

ş	

	7	2	3
	9:30~10:10 エルダー体操	9:30~10:10 椅子deヨガ	
	10:45~11:45 姿勢改良( <mark>有料</mark> )	10:30~11:45 ゆっくりガッチリ(会費)	休
	13:30~14:30 Lets Sing	13:00~16:00	館日
	15:00~16:00 アクティブゲーム大会	♪一般利用♪	

土

	A	火	水	木	マッサージ		
	4	5	6	7	8	9	10
	9:30~11:30 筆の会 ( <mark>有料</mark> )	9:30~10:10 椅子太極拳	9:30~10:30 男の居場所	10:00~10:40 介護予防体操	9:15~10:15 気功太極拳(会費)	9:15~10:15 養生太極拳(会費)	休
広		10:45~11:45 健幸体操( <mark>有料</mark> )	10:45~11:45 ロコモン体操( <mark>有料</mark> )	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	
間	13:30~14:30 あすから元気( <mark>有料</mark> )	13:30~14:45 ゆっくりガッチリ(会費)	13:30~14:30 Lets Sing	15:15~16:15 楽しい	13:30~14:30 コグニサイズ( <mark>有料</mark> )	13:00~16:00	館日
	14:45~15:45 姿勢改良( <mark>有料</mark> )	15:00~16:00 脳トレ(カード)	15:00~16:00 フレイル予防体操	東洋医学(有料)	15:00〜16:00 風船バレー	♪一般利用♪	I
和	田園書道 13:00		ラミーキューブ 9:30~11:30		スマホ相談会 9:30~16:30	ラミーキューブ 13:30~15:30	
	11	12	13	14	15	16	<i>17</i>
	10:00〜10:40 椅子太極拳 大川講師 出張レッスン	9:30~10:10 椅子太極拳	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	
広		10:45~11:45 健幸体操( <mark>有料</mark> )	10:15〜11:45 シニア朗読( <mark>有料</mark> )	11:00~11:40 コグフィット	10:45~11:45 姿勢改良( <mark>有料</mark> )	10:30~11:45 ゆっくりガッチリ(会費)	休
間	14:00〜15:30 【 <mark>特別講座】</mark> お金の管理 セミナー	13:30〜15:30 硯の会 ( <mark>有料</mark> )	14:00~15:10 MY 講座	14:00〜16:00 虹ホビー (有料)	13:30〜15:30 クラフト 正月しめ飾り ( <mark>有料</mark> )	13:00~16:00 ♪一般利用♪	館日
和	リラックスヨガ 10:00~11:30		セブン 13:00~15:00		マッサージ		
	18	19	20	21	22	<i>23</i>	24
	9:30~11:30 筆の会 (有料)	9:30~10:10 椅子太極拳	9:30~10:30 男の居場所	10:00~10:40 介護予防体操	9:15~10:15 気功太極拳(会費)	9:15~10:15 養生太極拳(会費)	
広		10:45~11:45 健幸体操( <mark>有料</mark> )	10:45~11:45 ロコモン体操( <mark>有料</mark> )	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	休
間	13:30~14:30 あすから元気(有料)	13:30~14:45 ゆっくりガッチリ(会費)	13:30~14:30 Lets Sing	14:00~15:00 虹 サロン	13:30〜14:30 コグニサイズ( <mark>有料</mark> )	13:00~16:00	館日
	14:45~15:45 姿勢改良( <mark>有料</mark> )	15:00~16:00 脳トレ(カード)	15:00~16:00 フレイル予防体操	(無料)	15:00〜15:40 エルダー体操	♪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	ラミーキューブ 13:30~15:30	
	<i>25</i>	<i>26</i>	<i>27</i>	<i>28</i>	<i>29</i>	<i>30</i>	<i>31</i>
	10:00~10:40 介護予防体操	9:30~10:10 椅子太極拳	9:00~10:00 ヨーガ(会費)	10:00~10:40 介護予防体操	年末	休館日	
広	11:00~11:40 コグフィット	10:45~11:45 健幸体操( <mark>有料</mark> )	10:15〜11:45 シニア朗読( <mark>有料</mark> )	11:00~11:40 コグフィット	7/	TIME	-

硯の会(有料) 楽しむ会 (有料) 椅子ヨガ セブン 13:00~15:00

13:30~15:30

13:30~14:30

Lets Sing

15:00~15:40

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。

14:00~15:00

虹トレ