

秋の特別講座！開講！

## 「達人に学ぶ、心も体も元気になる講座」

※有料講座(別紙参照)

◆ 第一弾！

アニマルセラピー 10月23日(月)

「癒しの力が元気を作る」

講師：日本アニマルセラピー協会

動物と触れ合うことで、心が落ち着いたりストレスが軽減したり、元気が出てきたり、自信がついた気分になったり。

アニマルセラピーの素晴らしい力を体験してみませんか？



◆ 第二弾！

太極拳 10月30日(月)

「重たい足腰とサヨウナラ！身体にうれしい太極拳」

講師：平井恵美 先生

ゆっくりと気持ちよく動くだけで、足腰の筋肉やバランス感覚を刺激。

太極拳で転びにくい元気な身体をキープしましょう！



カンフー演武実演！10月31日(火) 11時～11時40分！

大川先生による迫力あるプロのカンフー演武をぜひ見に来てください！

暮らしの安全術～高齢者を狙う悪質商法から身を守る～

近年、悪質商法などの被害にあう事例が多発しています。

悪質商法から身を守るためにはどうしたらよいか、対策法をお伝えします！必見！

日時：10月31日(火) 14時～15時

喫茶「どりこの」毎日オープンしています！(開館日のみ)

月曜日～土曜日・10時～16時半営業中！(日・祝日休館日)

セルフサービスとなりましたので、ご協力をお願いいたします。

☆田園調布支援学校の手作りクッキー販売開始♪ 50円



月	火	水	木	金	土	日
---	---	---	---	---	---	---

予定表の配色が変わりました！

● がある講座は有料となっています。  
 □ 色の講座は満員です。  
プログラムは予告なく変更になる場合があります。  
あらかじめご了承ください。

10月虹サロン活動  
 10月26日(木)13時30分～16時  
 ★ DVD上映会 ★  
 地球交響曲「ガイアシンフォニー」  
 ★ サロン・コンサート ★  
 コカリナ&サクソ 川沢 泉  
 ヴォーカル An  
 キーボード 吉田 佐由子

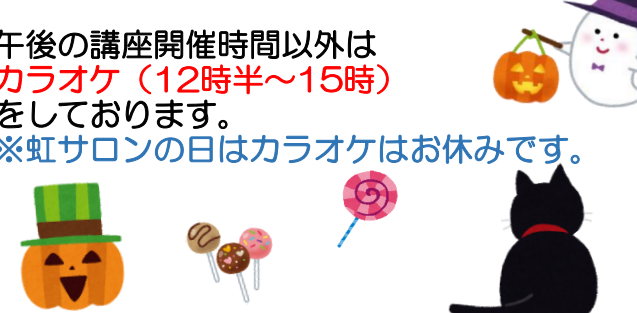
1  
休館日

2 9時半～11時半 筆の会 ● 14時～15時 毎週体操(申込制) 15時20分～16時 イスDEヨガ	3 10時～11時半 さくら会 (民謡) 15時20分～16時 椅子太極拳 &カンフー	4 10時～11時半 田園調布 Men'sClub 14時～15時半 虹の シルバーピクス	5 9時45分～10時45分 健康ロコモン体操 ● 先着20名 ● 11時～11時40分 頭とからだの 椅子ストレッチ	6 9時半～11時 虹のヨガ (申込制) ● 15時20分～16時 さわやかクラブ (体操)	7 11時～11時40分 イスDEヨガ 15時20分～16時 輪踊り	8 休館日
--	---	---	---	--	--	----------

9 休館日	10 9時半～11時半 虹のお習字 15時20分～16時 椅子太極拳 &カンフー	11 10時～11時半 シニア朗読 クラブ ● 15時20分～16時 脳トレ ★内容①	12 10時～10時40分 脳トレ★内容① 11時～11時40分 頭とからだの 椅子ストレッチ 14時～15時 歌声 フィットネス (申込制)	13 10時～11時半 田園朗読の会 (申込制) ● 15時20分～16時 さわやかクラブ (体操)	14 9時～10時半 ● コカリナ教室 11時～11時40分 イスDEヨガ 15時20分～16時 輪踊り	15 休館日
----------	---	---	--	--	--	-----------

16 9時半～11時半 筆の会(申込制) ● 14時～15時 毎週体操(申込制) 15時20分～16時 イスDEヨガ	17 10時～11時半 さくら会 (民謡) 15時20分～16時 椅子太極拳 &カンフー	18 10時～11時半 田園調布 Men'sClub 15時20分～16時 脳トレ ★内容②	19 10時～10時40分 脳トレ★内容② 11時～11時40分 頭とからだの 椅子ストレッチ 14時～15時 歌声 フィットネス (申込制)	20 9時半～11時 虹のヨガ (申込制) ● 15時20分～16時 さわやかクラブ (体操)	21 11時～11時40分 イスDEヨガ 15時20分～16時 輪踊り	22 休館日
--	--	--	--	---	---	-----------

23 10時～11時半 養成講座① (アニマルセラピー) (申込制) ● 14時～15時 毎週体操(申込制) 15時20分～16時 イスDEヨガ	24 9時半～11時半 虹のお習字 (申込制) 15時20分～16時 椅子太極拳 &カンフー	25 10時～11時半 シニア朗読 クラブ ● 14時～15時 歌声 フィットネス (申込制)	26 9時45分～10時45分 虹のロコモン体操 11時～11時40分 頭とからだの 椅子ストレッチ 13時半～16時 虹サロン	27 10時～11時半 田園朗読の会 (申込制) ● 15時20分～16時 さわやかクラブ (体操)	28 9時～10時半 ● コカリナ教室 11時～11時40分 イスDEヨガ 15時20分～16時 輪踊り	29 休館日
--	--	--	---	--	--	-----------

30 10時～11時半 養成講座② (太極拳) (申込制) ● 14時～15時 毎週体操(申込制) 15時20分～16時 イスDEヨガ	31 11時～11時40分 太極拳& カンフー 出張演武 14時～15時 暮らしの安全術講座 15時20分～16時 椅子太極拳&カンフー	<p>☆ 午後の講座開催時間以外はカラオケ(12時半～15時)をしております。                  ※虹サロンの日はカラオケはお休みです。</p> 				<p>敬老マッサージ                  6日(金)                  20日(金)                  27日(金)                  9時20分～15時半                  受付にお申込下さい                  (各回予約制無料                  一日限定10名様)</p>
---	--	---	--	--	--	---