

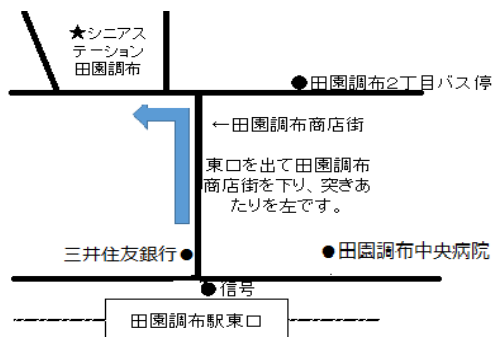


シニアステーション田園調布(旧いこいの家)
 地域包括支援センター田園調布(ご相談の窓口)
 大田区田園調布2-58-5
 03-3721-1572



平成29年 12月

どりこの坂



秋の特別講座！開講！

「達人に学ぶ、心も体も元気になる講座」

時間：10時～11時半 ※参加費：一回500円(申込制)

◆ 第五弾！

話し方教室 12月11日(月)

「話し方を変えれば健康寿命が延びる！」

講師：喜山 知恵 先生

ヒューマン話し方教室講師。

イベント・婚礼司会としても活躍。元ラジオレポーター。

話し方ひとつで笑顔になれて、10歳若く見られます！

楽しくお話しして健康になりましょう！



◆ 第六弾！

終活のホンネ 12月25日(月)

「お坊さんが話す終活のホンネ」

講師：浦上 哲也 先生

なごみ庵 庵主。浄土真宗僧侶

そもそもの供養の意味や必要性、

本質的なところをズバリお話しします！

どんな質問でも懇切丁寧な真心回答が評判、

メディアでも大人気のお坊さんの登壇です。



喫茶【どりこの】

営業中！(開館日のみ) 10:00～16:30

☐ コーヒー 50円！セルフサービスにご協力ください！

★田園調布特別支援学校 手作りのクッキー(50円)も販売中



シニアステーション田園調布 12月予定表

電話番号：03-3721-1572

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|--------------------------------|---|-------------------------------|----------------------|-----|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 |
| 敬老マッサージ 1日(金) 15日(金) 22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) | ★ 12月の虹サロン ★ 【健康講座】 肺の病気のお話 講師：小冷健太 先生 田園調布中央病院 【ホビー講座】 サンキャッチャー作り 講師：飯島純代 先生 民生委員副会長 参加費：500円(お茶代込み) 申込制(先着30名) 【サロンミュージック】 Xmasソング ゲスト：BBBシンガース | | | 9時半～11時 虹のヨガ | 11時～11時40分 イスDEヨガ | 休館日 |
| 9時半～11時半 筆の会 | 10時～11時半 さくら会 (民謡) | 10時～11時半 田園調布 Men'sClub | 9時45分～10時45分 健康ロコモン体操 先着20名 | 10時～11時半 田園朗読の会 申込制 | 9時～10時30分 コカリナ教室 | 休館日 |
| 14時～15時 毎週体操 | 15時20分～16時 椅子太極拳 &カンフー | 14時～15時半 虹の シルバービク ス | 11時～11時40分 頭とからだの 椅子ストレッチ | 15時20分～16時 さわやかクラブ (体操) | 11時～11時40分 イスDEヨガ | 休館日 |
| 15時20分～16時 イスDEヨガ | 14時～15時 歌声 フィットネス 申込制 | 15時20分～16時 脳トレ ★内容① | 14時～15時 歌声 フィットネス 申込制 | 15時20分～16時 さわやかクラブ (体操) | 15時20分～16時 輪踊り | 休館日 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 10時～11時半 養成講座⑥ (話し方教室) (申込制) | 9時半～11時半 虹のお習字 | 10時～11時半 シニア朗読 クラブ | 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 | 9時半～11時 虹のヨガ | 11時～11時40分 イスDEヨガ | 休館日 |
| 14時～15時 毎週体操 | 15時20分～16時 椅子太極拳 &カンフー | 15時20分～16時 脳トレ ★内容① | 14時～15時 歌声 フィットネス 申込制 | 15時20分～16時 さわやかクラブ (体操) | 15時20分～16時 輪踊り | 休館日 |
| 15時20分～16時 イスDEヨガ | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 9時半～11時半 筆の会 | 10時～11時半 さくら会 (民謡) | 10時～11時半 田園調布 Men'sClub | 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 | 10時～11時半 田園朗読の会 申込制 | 天皇誕生日 休館日 | 休館日 |
| 14時～15時 毎週体操 | 15時20分～16時 椅子太極拳 &カンフー | 14時～15時 歌声 フィットネス 申込制 | 13時半～16時 虹サロン | 15時20分～16時 さわやかクラブ (体操) | 休館日 | 休館日 |
| 15時20分～16時 イスDEヨガ | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 10時～11時半 養成講座⑥ (終活のホンネ) (申込制) | 9時半～11時半 虹のお習字 椅子太極拳 出張レッスン 太極拳実演 15時～15時40分 | 10時～11時半 シニア朗読 クラブ | 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 | 休館日 | 休館日 | 休館日 |
| 14時～15時 毎週体操 | 15時20分～16時 脳トレ ★内容② | 15時20分～16時 脳トレ ★内容② | 14時～15時 歌声 フィットネス 申込制 | 休館日 | 休館日 | 休館日 |
| 15時20分～16時 イスDEヨガ | | | | 休館日 | 休館日 | 休館日 |

¥がある講座は有料となっています。

色の講座は定員がいっぱいです。

講座は変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

◆ 年末年始の休館日のお知らせ ◆

12月29日(金)～1月3日(水)は休館日です。

来年、2018年は1月4日(木)から開館となります。よろしくお願ひいたします。

★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。

※月曜日は13時45分まで

※虹サロンの日はカラオケ

はお休みです。