

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

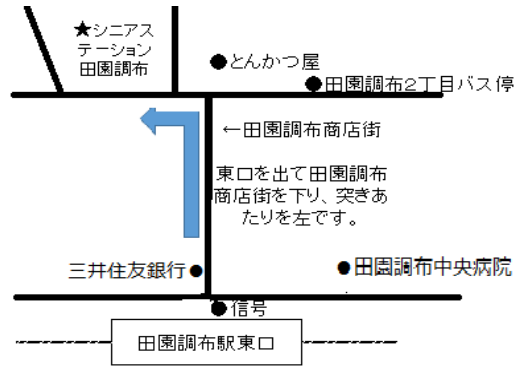
大田区田園調布2-58-5

03-3721-1572

平成29年 9月



どりこの坂



## シニアステーション田園調布 ミュージックフェスタ 開催！！

開催日時：9月17日(日)10時～16時



敬老のお祝いに田園調布中学校吹奏楽部による吹奏楽演奏や  
小中学生のみなさんによる合唱、ステキなキッズダンスやカンフー演武、  
歌手の相原ひろ子さんのミニコンサート！  
歌謡舞踊・民謡・カラオケなど楽しいプログラムとなっています！



※翌日9月18日(月) 敬老の日は休館日になります。

### ★ シニアステーション田園調布から皆様にお知らせ ★

9月の大田区報にて、講座の後期募集が開始！

【いきいきシニア毎週体操】 (9/11号掲載)

【頭とからだの椅子ストレッチ】 (9/21号掲載)

【歌声フィットネス】 (9/21号掲載)

三つの講座になります！

詳しくは9月の大田区報をご覧ください！



※ 9月の虹サロンはお休みになります！ ※

喫茶『どりこの』毎日オープンしています！ (開館日のみ・10時～16時半)

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

☆コーヒー50円 冷たいコーヒーあります

☆田園調布支援学校の手作りクッキー (販売再開未定)



咲くと一日の内に  
白から桃色になる酔芙蓉






大輪の  
酔芙蓉は  
9月まで  
見頃です！

# シニアステーション田園調布9月予定表

電話番号:03-3721-1572

	月	火	水	木	金	土	日
午前						11時～11時40分 イスDEヨガ	休館日
午後					15時20分～16時 さわやかクラブ (体操)	15時20分～16時 輪踊り	
	4	5	6	7	8	9	10
午前	9時半～11時半 筆の会 申込制 	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 毎回先着順  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 	9時半～10時半 コカリナ教室  11時～11時40分 イスDEヨガ	休館日
午後	14時～15時 毎週体操 ----- 15時20分～16時 イスDEヨガ	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	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	
	11	12	13	14	15	16	17
午前	9時半～11時半 筆の会 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	 10時～16時 Music Festa  
午後	14時～15時 毎週体操 ----- 15時20分～16時 イスDEヨガ	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	
	18	19	20	21	22	23	24
午前	休館日	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	9時半～11時 虹のヨガ 	休館日 	休館日
午後		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	15時20分～16時 懐メロで体操	15時20分～16時 さわやかクラブ (体操)		
	25	26	27	28	29	30	 敬者 マッサージ  1日(金) 15日(金) 22日(金) 要予約制
午前		9時半～11時半 虹のお習字	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	10時～11時半 田園朗読の会 申込制 	11時～11時40分 イスDEヨガ	
午後		14時～15時 毎週体操 ----- 15時20分～16時 イスDEヨガ	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②	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

 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。  
 色の講座は毎回20名程度の先着順、1回400円です。  
 色のついていない講座はすべて無料で  
 どなたでもご参加いただけます。

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。

☆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