

2023年 4月 どのこの坂 「新年度号」

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 CHOJUN

《新年度 スタート》

コロナウイルス感染症も少し落ちついて、梅が咲き 桜の蕾もふくらむ温かさになりました。シニア田園調布でも今月より新しい講座が加わり、いままでのプログラムの開始時間や実施曜日などが変更している講座もございます。皆様がお楽しみいただけるよう、スタッフ一同努力してまいりますのでこれまで以上に元気に運動や文化活動へご参加いただきますようよろしくお願いいたします。

●地域コミュニティ● MY 講座

「女性の健康シリーズ」第四弾

「女性特有のガン」

現状と予防、治療、費用の備え !!

講師：明治安田生命 選任講師

日時 4月 18日(火) 14:00 ~ 15:10

定員 15名 (抽選) 応募 締切日 4/10

【新プログラム 紹介】

4月 3日 13:30~ 足から元気体操

☆足から元気になる習慣作りをしましょう。

4月 17日 13:30~ 田園ダンティ&レティ

☆歩きながら心肺機能を高めるトレーニング。

風邪をひかない、転んでもケガをしない体づくりを

各講座 有料 ¥300 定員15名

(先着順とさせていただきます)

●クラフト ころころネックレス作り ●

ネクタイのリユースで可愛いアクセサリを作いませんか !!

講師：シニア職員 応募 締切日 4/19

日時 4月 26日(水) 14:00 ~ 定員 16名 ¥200



4月の虹プログラム

4月 6日(木) 楽しい東洋医学 定員 20名 15:15~16:15

講師：尾上史晃 (有料) 応募 締切日 3/30

4月 13日(木) 虹ヘルス「補聴器とは」

今意外と知らない補聴器のお話!! 応募 締切日 4/6

講師：池田補聴器 定員 20名 14:00~15:30 (無料)

4月 20日(木) 虹サロン (マジックLIVE)

出演：石田 雅子 (無料)

定員 20名 14:00~15:30 応募 締切日 4/13

4月 27日 虹トシ 定員20名 14:00~15:00

講師：栗山 和之 (有料) 応募 締切日 4/20

虹クラフズ、
新年度 会員募集中
年会費 一千万円
申し込みは、シニア受付に

シニアステーション田園調布 **4月** のプログラム

卯月

コロナ対策が緩和されていますが当館では従来通り**感染防止策**を継続しております。ご理解の上ご協力をお願いします。

シニアステーション田園調布
ホームページはこちら



土	日
1	2
*9:30~10:10 椅子太極拳 10:30~11:45 ゆつくりガッチリ(会費) 13:00~16:00 ★一般利用★	休館日

	月	火	水	木	金		
	3	4	5	6	7	8	9
広間	9:30~11:30 筆の会 (有料) NEW 13:30~14:30 足から元気体操 14:45~15:45 姿勢改良 (有料)	9:15~10:30 ゆつくりガッチリ(会費) 10:45~11:45 健幸体操 (有料)	9:30~10:30 メンズどりこ 10:45~11:45 口コモン体操 (有料)	*10:00~10:40 介護予防体操 *11:00~11:40 コグフィット 15:15~16:15 楽しい 東洋医学 (有料)	*9:30~10:10 椅子太極拳 10:45~11:45 姿勢改良 (有料)	9:15~10:15 養生太極拳(会費) *11:00~11:40 椅子deヨガ 13:00~16:00 ★一般利用★	休館日
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	
	10	11	12	13	14	15	16
広間	10:00~11:30 リラックスヨガ *14:00~14:40 介護予防体操	*9:30~10:10 椅子deヨガ 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 14:00~15:30 虹ヘルス (無料)	9:15~10:15 男達の太極拳(会費) 10:30~11:45 でんえん朗読(会費)	*9:30~10:10 椅子太極拳 10:30~11:45 ゆつくりガッチリ(会費) 13:00~16:00 ★一般利用★	休館日
和			セブン 13:00~15:00				
	17	18	19	20	21	22	23
広間	9:30~11:30 筆の会 (有料) NEW 13:30~14:30 田園ダンディ&レディ 14:45~15:45 姿勢改良 (有料)	9:15~10:30 ゆつくりガッチリ(会費) 10:45~11:45 健幸体操 (有料)	9:30~10:30 メンズどりこ 10:45~11:45 口コモン体操 (有料)	*10:00~10:40 介護予防体操 *11:00~11:40 コグフィット 14:00~15:30 虹サロン (無料)	*9:30~10:10 椅子太極拳 10:45~11:45 姿勢改良 (有料)	9:15~10:15 養生太極拳(会費) *11:00~11:40 椅子deヨガ 13:00~16:00 ★一般利用★	休館日
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	
	24	25	26	27	28	29	30
広間	10:00~11:30 男のクラフト 14:00~15:30 俳句を 楽しむ会	*9:30~10:10 椅子deヨガ 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 14:00~15:00 虹トレ (有料)	9:15~10:15 男達の太極拳(会費) 10:30~11:45 でんえん朗読(会費)	祝日 昭和の日 13:00~16:00 ★一般利用★	休館日
和			セブン 13:00~15:00		マッサージ		

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。

*印は、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。各講座は全て予約が必要になります。参加を希望される場合はご連絡ください。