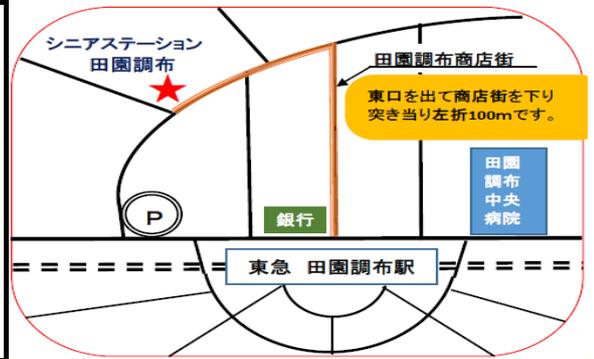


シニアステーション田園調布(旧いこいの家)  
地域包括支援センター田園調布(ご相談の窓口)  
大田区田園調布2-58-5  
03-3721-1572



平成30年7月

どりこの坂



## 椅子太極拳

世界チャンピオンによる太極拳の実演を  
開催いたします。皆様 お誘いあわせのうえ、  
ふるってご参加下さい

日時: 7月23日(月) 11時~11時40分

当日は、動き易い服装で、水分補給の準備も忘れずに！！



## みんなでカラオケ

小学唱歌、演歌、ポップ、フォーク、懐メロなど  
思いおもいにリクエストして、一人じゃなく  
皆でいっしょに、ユニゾン(おなじ音程)しましょう  
コーラスとは違う、一体感を味わいませんか？  
日時: 7月11日、25日(水) 13時~14時30分



## 今月も「かんたんスマホ教室」開催します

【定員】 20名 (申込制)

【参加費】 無料

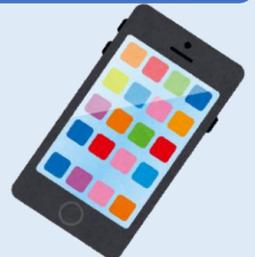
【開催日】 2018年7月18日(水)

【時間】 13:00~15:30

【申込み日】 2018年7月 9日(月)

【時間】 8:30~

これまで受講された方で、「もう一度」という方々も参加できます。



## 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7月予定表

電話番号：03-3721-1572

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7	日 7/1-8
9:30~11:30 筆の会 <span style="color: red;">¥</span>	10:15~11:30 さくら会 (民謡)	10:00~11:30 男だけのクラフト	9:45~10:45 ロコモン体操 先着20名 <span style="color: red;">¥</span> 11:00~11:40 頭とからだの 椅子ストレッチ	9:00~10:30 ヨーガ <span style="color: red;">¥</span> 10:30~11:30 養生太極拳 <span style="color: red;">¥</span>	11:00~11:40 イスDEヨガ	休館日
カラオケ 12:30~13:45	12:30~13:45	13:00~14:30 シルバーピクス 先着20名 <span style="color: red;">¥</span>	13:30~15:00 虹のオトカテ <span style="color: red;">¥</span>	カラオケ 12:30~14:45	12:30~14:45	
14:00~15:00 毎週体操	14:00~15:00 歌声フィットネス	15:30~17:00 <span style="color: red;">¥</span> シニアダンスクラブ		15:00~15:40 脳トレ	15:00~15:40 懐メロで体操	
9	10	11	12	13	14	15
	9:30~11:30 硯の会 <span style="color: red;">¥</span>	10:15~11:45 シニア朗読 クラブ <span style="color: red;">¥</span>	11:00~11:40 頭とからだの 椅子ストレッチ	9:00~10:00 養生太極拳 <span style="color: red;">¥</span> 10:15~11:45 田園朗読の会 <span style="color: red;">¥</span>	11:00~11:40 イスDEヨガ	休館日
カラオケ 12:30~13:45	12:30~13:45	13:00~14:30 みんなでカラオケ	カラオケ14:30まで	カラオケ 12:30~14:45	12:30~14:45	
14:00~15:00 毎週体操	14:00~15:00 歌声フィットネス	15:00~15:40 さわやかクラブ	15:00~16:00 虹の健康講座	15:00~15:40 脳トレ	15:00~15:40 輪踊り	
16	17	18	19	20	21	22
休館日 	10:15~11:30 さくら会 (民謡)	10:00~11:30 男だけのクラフト	9:45~10:45 ロコモン体操 先着20名 <span style="color: red;">¥</span> 11:00~11:40 頭とからだの 椅子ストレッチ	9:00~10:30 ヨーガ <span style="color: red;">¥</span> 10:30~11:30 養生太極拳 <span style="color: red;">¥</span>	11:00~11:40 イスDEヨガ	休館日
	カラオケ 13:45	13:00~15:30 スマホ教室 (申込制)	13:30~14:30	カラオケ 12:30~14:45	12:30~14:45	
	14:00~15:00 歌声フィットネス	15:30~17:00 <span style="color: red;">¥</span> シニアダンスクラブ	虹 サロン お琴deライブ	15:00~15:40 脳トレ	15:00~15:40 懐メロで体操	
23	24	25	26	27	28	29
11:00~11:40 太極拳・演武	9:30~11:30 硯の会 <span style="color: red;">¥</span>	10:15~11:45 シニア朗読 クラブ <span style="color: red;">¥</span>	11:00~11:40 頭とからだの 椅子ストレッチ	9:00~10:00 ヨーガ <span style="color: red;">¥</span> 10:15~11:45 田園朗読の会 <span style="color: red;">¥</span>	11:00~11:40 イスDEヨガ	休館日
カラオケ 12:30~13:45	12:30~13:45	13:00~14:30 みんなでカラオケ	カラオケ14:30まで	カラオケ 12:30~14:45	12:30~14:45	
14:00~15:00 毎週体操	14:00~15:00 歌声フィットネス	15:00~15:40 さわやかクラブ	15:00~16:00 虹 トレ <span style="color: red;">¥</span>	15:00~15:40 脳トレ	15:00~15:40 輪踊り	
30	31	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5
9:30~11:30 筆の会 <span style="color: red;">¥</span>		<b>敬老マッサージ</b> 6日(金) 20日(金) 27日(金) 9時20分~15時半 各回予約制 無料				休館日
カラオケ 12:30~13:45	12:30~13:45					
14:00~15:00 毎週体操	14:00~15:00 歌声フィットネス					
15:20~16:00 イスDEヨガ	15:20~16:00 椅子太極拳					

¥ 印がある講座は有料となっています。受付にてお支払い下さい。

¥ 印は主催者に直接お支払下さい。

(白色) の講座は定員がいっぱいです。

※ プログラムは予告なく変更になる場合があります。あらかじめご了承下さい。