どりこの坂

2025 12月

型型型 社会福祉法人 池上長寿園

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

● 一歩先の 健康 プロジェクト ●

いよいよ、シリーズ 最終回!

『人生・ふらつき知らず!

身体の芯から安定!初耳メソッド!』 骨盤&股関節の最新情報・トレーニングで、身体 の安定感を高めて、ふらつき知らずな身体の 極意を身につけましょう!

日時:12月 3日(水)

13:30~14:30

参加費:¥300

講演:総合予防医療クリニック

田園調布長田整形外科&Green Health

みんなで「水引き」教室

日時:12月25日(木) 10:00~11:45

初心者 様 大歓迎 参加費 100

事前予約をお願いします メ切12月18日(木)

シニア館長のホビー

クラフトテープでXmasリース作列

12月17日(水)

13:30~15:30

◆予約制 ◆有料 200 円

講師:シニア田西 竹村 館長

《リアルレッスン》のご案内

東京マルシェの配信体操でおなじみの理学療法士古川 正樹 先生が来館!

を行います。ご参加ください

12周 8日 (周) 15:00~15:40

12月の虹 70/75ム

虹プログラムに参加を希望する方は,事前予約を願いします 内容によって 定員があり、入館をお断りする場合もあります。

12月 4日(木) 虹「ヴォイス&スマイル」 今月のテーマ 「朗読(日本普話)に チャレンジ!」

明るく元気な黒田先生とたのしいテーマにチャレンジ!!

講師: 黒田 育美 先生 13:30~14:30 (有料・会員無料)

12月 11日(木) 虹 ホビー ♪ 布のネックレス ♪

もうすぐクリスマス 🄔 サンタ 🕾 の絵布でネックレスを作ってみませんか

講師:虹クラブ/シニアステーション支援員

13:30~15:30 (有料・会員無料)+材料費 ¥100



12月 18日(木) 虹 サロン「心あたたまる ひびき の とき Vol. 12」

生田流 筝曲 演奏会 日本の伝統楽器「お琴」を味わう特別な午後

演奏:前田 真希 さん 13:30~14:30 (無料)

12月 25日(木) 虹トレ ピンポイントで筋肉を強くする!

講師: 栗山 和之 先生 13:30~14:30 (有料・会員無料)



QRコードで ホームページ に接続



シニアステーション田園調布 12月 のプログラム

	A	火	水	*	金	土	B
	1	2	3	4	5	6	7
	¥ 10:00∼11:30	 10:00~10:40 体幹とバランス	10:00~10:40 椅子ヨガ	- 10:00~10:40 脳トレ体操	10:00~10:40 体幹とバランス	10:00~10:40 椅子太極拳	
広	シニア朗読満	<mark>半</mark> 10:50~11:50 健 幸 体操	¥ 10:50~11:50 ロコモン体操	¥10:50~11:50 体幹トレーニング	¥10:50∼11:50 健幸体操	¥ 10:45∼12:00 ゆっくりガッチリ	休
間	13:30〜14:30 カムカム体操	¥ 13:30~15:30	¥ 13:30∼14:30 一歩先の健康	13:30~14:30 ヴォイス&スマイル	¥13:15∼14:15 コグニサイズ	13:00~16:00 憩いの時間	館日
	14:50〜15:30 脳トレ体操	書道の部屋満	14:50~16:00 脳トレ カードゲーム	15:00〜15:40 エルダー体操	14:30〜15:10 脳トレ体操	♪カラオケ♪ 14:00~15:30	
和			ラミーキューブ 9:30~11:30		マッサージ		
	8	9	10	11	12	13	14
広間	10:00~10:40 椅子太極拳	10:00〜10:40 体幹とバランス	10:00~10:40 脳トレ体操	10:00〜10:40 体幹とバランス	羊 10:00~11:00 ヨーガ	¥10:00~11:00 養生太極拳	休館日
	11:00〜11:40 脳トレ体操	¥ 10:50∼11:50 健幸体操	¥ 10:45∼12:00 ゆっくりガッチリ	¥10:50∼11:50 姿勢改良	11:10~11:50 エルダー体操	11:10〜11:50 椅子ヨガ	
	13:30〜14:30 カムカム体操	¥ 13:30~15:30	13:30〜15:00 楽しい唄広場	13:30~15:30	¥ 13:15∼14:15 コグニサイズ	13:00~16:00 憩いの時間	
	15:00~15:40 リアルレッスン	書道の部屋満	15:15~15:55 椅子太極拳	虹 ホビー	14:30~15:45 カードゲーム	♪カラオケ♪ 14:00~15:30	
和						ラミーキューブ 13:30~15:30	
	15	16	17	18	19	20	21
	¥	10:00~10:40	10:00~10:40	10:00~10:40	10:00~10:40	10:00~10:40	
	10:00~11:30	体幹とバランス	椅子ヨガ	脳トレ体操	体幹とバランス	椅子太極拳	
点	シニア朗読 満	体幹とハランス 羊 10:50~11:50 健幸体操	椅子ヨガ ¥ 10:50∼11:50 □コモン体操				休
広間	シニア朗読 満 ¥ 13:00~14:00 リラックスヨガ	¥10:50~11:50 健幸体操 ¥ 13:30~15:30	¥10:50~11:50 ロコモン体操 ¥13:30~15:30	脳トレ体操 ¥10:50~11:50	体幹とバランス 羊 10:50~11:50	椅子太極拳 半 10:45~12:00 ゆっくりガッチリ 13:00~16:00 憩いの時間	館
間	シニア朗読 半 13:00~14:00 リラックスヨガ 14:50~15:30 脳トレ体操	¥10:50∼11:50 健幸体操 ¥	¥10:50~11:50 ロコモン体操 ¥ 13:30~15:30 シニア館長の ホビー	脳トレ体操 ¥10:50~11:50 体幹トレーニング 13:30~14:30	体幹とバランス 羊 10:50~11:50 健幸体操 羊 13:15~14:15	椅子太極拳 羊 10:45~12:00 ゆっくりガッチリ 13:00~16:00	休館日
広間和	シニア朗読 半 13:00~14:00 リラックスヨガ 14:50~15:30 脳トレ体操	¥10:50~11:50 健幸体操 ¥ 13:30~15:30	¥10:50~11:50 ロコモン体操 ¥ 13:30~15:30 シニア館長の	脳トレ体操 *10:50~11:50 体幹トレーニング 13:30~14:30 虹 サロン 15:00~15:40	体幹とバランス 羊 10:50~11:50 健幸体操 羊 13:15~14:15 コグニサイズ 14:30~15:10	椅子太極拳 ¥10:45~12:00 ゆっくりガッチリ 13:00~16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪ 14:00~15:30	館
間	シニア朗読 ¥13:00~14:00 リラックスヨガ 14:50~15:30 脳トレ体操	¥10:50~11:50 健幸体操 ¥ 13:30~15:30 書道の部屋 23	¥10:50~11:50 ロコモン体操 ¥ 13:30~15:30 シニア館長の ホビー ラミーキューブ	脳トレ体操 *10:50~11:50 体幹トレーニング 13:30~14:30 虹 サロン 15:00~15:40	体幹とバランス 羊 10:50~11:50 健幸体操 羊 13:15~14:15 コグニサイズ 14:30~15:10 脳トレ体操 マッサージ 26	椅子太極拳 ¥10:45~12:00 ゆっくりガッチリ 13:00~16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪ 14:00~15:30	館
間	シニア朗読 ¥13:00~14:00 リラックスヨガ 14:50~15:30 脳トレ体操 22 10:00~10:40 椅子太極拳	¥10:50~11:50 健幸体操 ¥ 13:30~15:30 書道の部屋 本 10:00~10:40 体幹とバランス	¥10:50~11:50 ロコモン体操 ¥ 13:30~15:30 シニア館長の ホビー ラミーキューブ 9:30~11:30	脳トレ体操 10:50~11:50 体幹トレーニング 13:30~14:30 虹 サロン 15:00~15:40 エルダー体操 25 10:00~10:40 体幹とバランス	体幹とバランス 羊 10:50~11:50 健幸体操 羊 13:15~14:15 コグニサイズ 14:30~15:10 脳トレ体操 マッサージ	椅子太極拳 ¥10:45~12:00 ゆっくりガッチリ 13:00~16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪ 14:00~15:30	館日
和	シニア朗読 ¥13:00~14:00 リラックスヨガ 14:50~15:30 脳トレ体操 22 10:00~10:40	¥10:50~11:50 健幸体操 ¥ 13:30~15:30 書道の部屋 23 10:00~10:40	¥10:50~11:50 ロコモン体操 ¥13:30~15:30 シニア館長の ホビー ラミーキューブ 9:30~11:30 24 10:00~10:40	脳トレ体操 10:50~11:50 体幹トレーニング 13:30~14:30 虹 サロン 15:00~15:40 エルダー体操 25 10:00~10:40 体幹とバランス * 10:50~11:50 姿勢改良	体幹とバランス 羊 10:50~11:50 健幸体操 羊 13:15~14:15 コグニサイズ 14:30~15:10 脳トレ体操 マッサージ 26 羊 10:00~11:00	椅子太極拳 *10:45~12:00 ゆっくりガッチリ 13:00~16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪ 14:00~15:30 *10:00~11:00	館日 28 休
間	シニア朗読 羊 13:00~14:00 リラックスヨガ 14:50~15:30 脳トレ体操 22 10:00~10:40 椅子太極拳 羊 10:50~11:50 リラックスヨガ 13:30~15:30	¥10:50~11:50 健幸体操 ¥ 13:30~15:30 書道の部屋 23 10:00~10:40 体幹とバランス ¥10:50~11:50 健幸体操 13:30~15:30	¥10:50~11:50 ロコモン体操 * 13:30~15:30 シニア館長の ホビー ラミーキューブ 9:30~11:30 24 10:00~10:40 脳トレ体操 * 10:45~12:00 ゆっくりガッチリ 13:30~15:00	脳トレ体操 10:50~11:50 体幹トレーニング 13:30~14:30 虹 サロン 15:00~15:40 エルダー体操 25 10:00~10:40 体幹とバランス 10:50~11:50	体幹とバランス 羊 10:50~11:50 健幸体操 羊 13:15~14:15 コグニサイズ 14:30~15:10 脳トレ体操 マッサージ 26 羊 10:00~11:00 ヨーガ 11:10~11:50	椅子太極拳 *10:45~12:00 ゆっくりガッチリ 13:00~16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪ 14:00~15:30 *27 *10:00~11:00 養生太極拳 11:10~11:50 椅子ヨガ 13:00~16:00 憩いの時間	館日 28 休
和	シニア朗読 羊 13:00~14:00 リラックスヨガ 14:50~15:30 脳トレ体操 22 10:00~10:40 椅子太極拳 羊 10:50~11:50 リラックスヨガ	¥10:50~11:50 健幸体操 ¥ 13:30~15:30 書道の部屋 23 10:00~10:40 体幹とバランス ¥10:50~11:50 健幸体操	¥10:50~11:50 ロコモン体操 ¥13:30~15:30 シニア館長の ホビー ラミーキューブ 9:30~11:30 24 10:00~10:40 脳トレ体操 ¥10:45~12:00 ゆっくりガッチリ 13:30~15:00 英語で脳トレ	脳トレ体操 10:50~11:50 体幹トレーニング 13:30~14:30 虹 サロン 15:00~15:40 エルダー体操 25 10:00~10:40 体幹とバランス 10:50~11:50 姿勢改良 13:30~14:30 虹 トレ 15:00~15:40 エルダー体操	体幹とバランス 羊 10:50~11:50 健幸体操 羊 13:15~14:15 コグニサイズ 14:30~15:10 脳トレ体操 マッサージ 26 羊 10:00~11:00 ヨーガ 11:10~11:50 エルダー体操 羊 13:15~14:15	椅子太極拳 *10:45~12:00 ゆっくりガッチリ 13:00~16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪ 14:00~15:30 *27 *10:00~11:00 養生太極拳 11:10~11:50 椅子ヨガ 13:00~16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪ 14:00~15:30	館日
和	シニア朗読 *13:00~14:00 リラックスヨガ 14:50~15:30 脳トレ体操 *22 10:00~10:40 椅子太極拳 *10:50~11:50 リラックスヨガ 13:30~15:30 俳句を楽しむ会	¥10:50~11:50 健幸体操 ¥ 13:30~15:30 書道の部屋 23 10:00~10:40 体幹とバランス ¥10:50~11:50 健幸体操 13:30~15:30 田園クラフト	¥10:50~11:50 □コモン体操 ¥13:30~15:30 シニア館長の ホビー ラミーキューブ 9:30~11:30 24 10:00~10:40 脳トレ体操 ¥10:45~12:00 ゆっくりガッチリ 13:30~15:00 英語で脳トレ # 田ペン習字 10:00~	脳トレ体操 10:50~11:50 体幹トレーニング 13:30~14:30 虹 サロン 15:00~15:40 エルダー体操 25 10:00~10:40 体幹とバランス 10:50~11:50 姿勢改良 13:30~14:30 虹 トレ 15:00~15:40	体幹とバランス ¥10:50~11:50 健幸体操 ¥13:15~14:15 コグニサイズ 14:30~15:10 脳トレ体操 マッサージ 26 ¥10:00~11:00 ヨーガ 11:10~11:50 エルダー体操 ¥13:15~14:15 コグニサイズ 14:30~15:45	椅子太極拳 *10:45~12:00 ゆっくりガッチリ 13:00~16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪ 14:00~15:30 *27 *10:00~11:00 養生太極拳 11:10~11:50 椅子ヨガ 13:00~16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪	館日 28 休
間和広間	シニア朗読 羊 13:00~14:00 リラックスヨガ 14:50~15:30 脳トレ体操 22 10:00~10:40 椅子太極拳 羊 10:50~11:50 リラックスヨガ 13:30~15:30	¥10:50~11:50 健幸体操 ¥ 13:30~15:30 書道の部屋 23 10:00~10:40 体幹とバランス ¥10:50~11:50 健幸体操 13:30~15:30	¥10:50~11:50 □コモン体操 *13:30~15:30 シニア館長の ホビー ラミーキューブ 9:30~11:30 24 10:00~10:40 脳トレ体操 *10:45~12:00 ゆっくりガッチリ 13:30~15:00 英語で脳トレ	脳トレ体操 10:50~11:50 体幹トレーニング 13:30~14:30 虹 サロン 15:00~15:40 エルダー体操 25 10:00~10:40 体幹とバランス 10:50~11:50 姿勢改良 13:30~14:30 虹 トレ 15:00~15:40 エルダー体操 水引き教室 10:00~11:45	体幹とバランス *10:50~11:50 健幸体操 *13:15~14:15 コグニサイズ 14:30~15:10 脳トレ体操 *7ッサージ 26 *10:00~11:00 ヨーガ 11:10~11:50 エルダー体操 *13:15~14:15 コグニサイズ 14:30~15:45 カードゲーム	椅子太極拳 *10:45~12:00 ゆっくりガッチリ 13:00~16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪ 14:00~15:30 *27 *10:00~11:00 養生太極拳 11:10~11:50 椅子ヨガ 13:00~16:00 憩いの時間 ♪カラオケ♪ 14:00~15:30 ラミーキューブ 13:30~15:30	館日 28 休

年末年始休館

② 日→年

和

 $12/29 \sim 1/3$

依然としてコロナの脅威緊急時の避難の為、は収まっておりません。各自入館時におかれましては、いただき、引き続き手指消毒・マスク講座場所にご持参

<u>着用</u>をお願いいたします。 いただいてます。

プログラムは予告なく時刻・日程の変更がありますご理解の上ご了解下さい。

● 色の講座は、映像です ¥マークは有料講座です 満マーク以外は参加可能です