2023年 5月 どりこの坂

社会福祉法人 池上長寿園 IKEGAMI CHOJUEN

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

●地域コミュニティ● MY 講座

「人生100年時代」第一回(全三回)

「健康寿命の秘訣」

～ながーく元気でいるために～

健康診断、健康習慣、病気の前の備えなど

講師：明治安田生命 選任講師

日時 5月 30日(火) 14:00 ～ 15:10

定員 15名（抽選） 応募 締切日 5/23

【 新 プログラム 紹介 】

・5月 10日・24日 13:30～14:30

復活「みんなで カラオケ」

好みの曲を参加者の皆さんと一緒に歌います。

・5月 16日 楽しくカードゲーム

・5月 31日 アクティブゲーム大会

各講座の内容は、受付にてご説明します。

各講座 定員 10名

シニア田園調布 「お休み処」 お気軽にどうぞ

使用していない時間であれば〔一階和室〕を、

講座の合間の時間や、乗り物の待ち時間に おやすみ処

としてご使用いただけます。 スタッフにお声がけください。

●まちなか ガレージセール のご案内 ●

シニアステーション田園調布は5月6日に田園調布二丁目自治会 主催のガレージセールに協催として参加いたします。 当日は一階和室にてバザーを開催します。

また、下記の期間で寄付品を受け付けております。

受付期間 日時 4月 17日(月)～5月 1日(月) 9時 ～ 17時 （日曜・祝日を除く）

5月 の 虹 プログラム

5月 11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 5/ 6

5月 18日(木) 虹 サロン 「落語 と 楽器の演奏」

出演 落語： 桂 文ぶん・オーボエ奏者：志村 樺奈 （無料）

定員 20名 14:00～15:30 応募 締切日 5/ 11

5月 25日 虹 トレ 定員20名 14:00～15:00

講師 ： 栗山 和之 （有料） 応募 締切日 5/ 18

虹 クラブ 新年度 会員募集中

年会費 一千円

申し込みは、シニア受付

シニアステーション田園調布 5月 のプログラム

	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
広間	9:30～11:30 筆の会 （有料）	9:15～10:30 ゆっくりガッチリ(会費) 10:45～11:45 健幸体操（有料）	ゴールデンウイーク 	 	 	＊9:30～10:10 椅子太極拳 10:30～11:45 ゆっくりガッチリ(会費) ＊13:00～16:00 ★一般利用★	休館日
	13:30～14:30 足から元気（有料） 14:45～15:45 姿勢改良（有料）	スタッフ勉強会					
和	田園書道 13:00					街中ガレージセール 10:00～14:00	
	8	9	10	11	12	13	14
広間	10:00～11:30 リラックスヨガ	＊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	9:15～10:15 男達の太極拳(会費) 10:30～11:45 でんえん朗読(会費)	9:15～10:15 養生太極拳(会費) 10:45～11:45 ロコモン体操(有料)	休館日
	＊ 14:00～14:40 介護予防体操	13:30～15:30 硯の会 （有料）	＊13:30～14:30 みんなでカラオケ ＊ 14:45～ フレイル予防体操 NEW	15:15～16:15 楽しい 東洋医学 （有料）	13:30～14:30 ｺｸﾞﾆｻｲｽﾞ（有料） 14:45～15:45 姿勢改良（有料）	＊13:00～16:00 ★一般利用★ 16:00～ 二丁目自治会	
和			セブン 13:00～15:00		マッサージ	ラミーキューブ 13:30～15:30	
	15	16	17	18	19	20	21
広間	9:30～11:30 筆の会 （有料）	9:15～10:30 ゆっくりガッチリ(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 ロコモン体操(有料)	＊10:00～10:40 介護予防体操 ＊11:00～11:40 コグフィット	＊9:30～10:10 椅子太極拳 10:45～11:45 姿勢改良（有料）	＊9:30～10:10 椅子太極拳 10:30～11:45 ゆっくりガッチリ(会費)	休館日
	13:30～14:30 ﾀﾞﾝﾃﾞｨﾙﾃﾞｨ(有料) 14:45～15:45 姿勢改良（有料）	＊13:30～15:00 楽しくカードゲーム ＊15:10～15:50 椅子ヨガ	＊13:30～14:30 YouTube鑑賞会 ＊14:50～15:30 椅子ヨガ	14:00～15:30 虹 サロン （無料）	＊ 14:00～15:00 風船バレー	＊ 13:00～16:00 ★一般利用★	
和	田園書道 13:00		ラミーキューブ 9:30～11:30		マッサージ		
	22	23	24	25	26	27	28
広間	＊ 10:00～10:40 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	9:15～10:15 男達の太極拳(会費) 10:30～11:45 でんえん朗読(会費)	9:15～10:15 養生太極拳(会費) ＊11:00～11:40 椅子deヨガ	休館日
	14:00～15:30 俳句を 楽しむ会	13:30～15:30 硯の会 （有料）	＊13:30～14:30 みんなでカラオケ ＊ 14:45～ フレイル予防体操 NEW	14:00～15:00 虹 トレ （有料）	13:30～14:30 ｺｸﾞﾆｻｲｽﾞ（有料）	＊ 13:00～16:00 ★一般利用★	
和	田園書道 13:00		セブン 13:00～15:00		マッサージ	ラミーキューブ 13:30～15:30	
	29	30	31				
広間	10:00～11:30 男のクラフト	＊9:30～10:10 椅子deヨガ 10:45～11:45 健幸体操（有料）	＊10:00～10:40 エルダー体操 ＊11:00～11:40 椅子太極拳				
	お楽しみ会 （内容は後日）	14:00～15:10 MY講座	＊ 13:30～15:00 アクティブ ゲーム大会				
和			ラミーキューブ 9:30～11:30				

皐月

シニアステーション
田園調布
ホームページはこちら

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。