どりこの坂 2023 9月

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 CHOJUEN

祝　敬老の日 イベント案内

① 9/14　虹カルチャー　講演「サザエさん家の遺産相続」

② 9/21　虹サロン　オカリナの演奏会

③ 記念品プレゼント　9月11日から22日の間にご来館の方全員に粗品を差し上げます。但し、数に限りがありますので、無くなり次第終了となります。

●地域コミュニティ● MY 講座

「今だから取り組もう！防災」

～備えて安心！在宅避難のススメ～

- 避難所生活の課題と適切な避難先の選び方
- 在宅避難の特徴と在宅避難が可能となる条件を知る
- 在宅避難のために備えておきたい防災グッズ

講師：明治安田生命 選任講師

日時 9月 27日(水)　14:00 ～ 15:10

定員 20名(抽選)　応募 締切日 9/20

【シニア田調 プログラム 紹介】

いつも利用いただきありがとうございます.
先月行ったクラフト「ちぎり絵」の補修講座の時間を設けました。

・9月 1日(金)　13時～14時

8月に参加して、完成できなっかった方を対象にしています。 未完成の作品をお持ちのうえ来館ください。

★『あすから元気 トレーニング』★

毎月第一・三 月曜日講座実施中の参加メンバー 募集中です。
参加希望の方は、受付まで!!

9月 の 虹 プログラム

9月 7日(木)　虹 楽しい東洋医学　15:15～16:15

定員 20名　講師：尾上 史晃 さん　(有料)　応募 締切日 8/ 31

9月 14日(木)　虹 カルチャー　「サザエさん家の遺産相続」

あの有名な一家の遺産相続は？　講演：梁田 佳世子 さん

定員 20名　14:00～15:00　(有料)　応募 締切日 9/ 7

9月 28日(木)

虹 トレ

定員20名

14:00～15:00

講師：栗山和之さん

(有料)

応募締切日 9/ 21

9月 21日(木)　虹サロン

オカリナの演奏会

演奏：オダガワキカク

定員 25名　14:00～15:00

(無料)　応募 締切日 9/14

小田川 企画の メンバー

シニアステーション田園調布 9月 のプログラム

	月	火	水	木	金	土	日
	シニアステーションをご利用のみなさまへ シニアステーションはご高齢の方のご利用が多いこともあり、基本的な感染症対策を継続してまいります。入館時におきましては、引き続き、手指消毒・マスク着用へのご協力をお願いいたします。 今後も大田区の感染対策方針のもと、対応してまいりますので、ご理解ご協力をお願いいたします。			シニアステーション田園調布 ホームページはこちらからご覧いただけます	**1**	**2**	**3**
広間					9:30～10:10 椅子太極拳 10:45～11:45 姿勢改良（有料） 13:00～14:00 ちぎり絵 14:20～15:00 エルダー体操	9:30～10:10 椅子deヨガ 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
和					マッサージ		
	4	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
広間	9:30～11:30 筆の会 （有料） 13:30～14:30 あすから元気(有料) 14:45～15:45 姿勢改良（有料）	9:30～10:10 椅子deヨガ 10:45～11:45 健幸体操（有料） 13:30～14:45 ゆっくりガッチリ(会費) 15:00～16:00 脳トレ(カード)	9:30～10:30 メンズどりこ 10:45～11:45 ロコモン体操(有料) 13:30～14:30 Lets Sing 15:00～16:00 フレイル予防体操	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）	9:15～10:15 気功太極拳(会費) 10:30～11:45 でんえん朗読(会費) 13:30～14:30 ｺｸﾞﾆｻｲｽﾞ（有料） 15:00～15:40 椅子太極拳	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			ラミーキューブ 13:30～15:30	
	11	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**
広間	9:30～10:10 エルダー体操 10:30～11:10 介護予防体操 13:30～14:30 あすから元気(有料) 14:45～15:45 姿勢改良（有料）	9:30～10:10 椅子太極拳 10:45～11:45 健幸体操（有料） 13:30～15:30 硯の会 （有料）	9:00～10:00 ヨーガ（会費） 10:15～11:45 シニア朗読（有料） 13:30～14:10 椅子deヨガ 14:30～15:30 風船バレー	10:00～10:40 介護予防体操 11:00～11:40 コグフィット 14:00～15:00 虹カルチャー （有料）	9:30～10:10 椅子太極拳 10:45～11:45 姿勢改良（有料） 13:30～14:10 エルダー体操 14:30～15:30 Lets Sing	9:30～10:10 椅子deヨガ 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
和	ﾘﾗｯｸｽﾖｶﾞ　10:00～		セブン 13:00～15:00		マッサージ	貸館　17:30～	
	18	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**
広間	祝日 敬老の日	9:30～10:10 エルダー体操 10:45～11:45 健幸体操（有料） 13:30～14:45 ゆっくりガッチリ(会費) 15:00～16:00 脳トレ(カード)	9:30～10:30 メンズどりこ 10:45～11:45 ロコモン体操(有料) 13:30～14:30 Lets Sing 15:00～16:00 フレイル予防体操	10:00～10:40 介護予防体操 11:00～11:40 コグフィット 14:00～15:00 虹サロン （無料）	9:15～10:15 気功太極拳(会費) 10:30～11:45 でんえん朗読(会費) 13:30～14:30 ｺｸﾞﾆｻｲｽﾞ（有料） 15:00～16:00 ｱｸﾃｨﾌﾞｹﾞｰﾑ大会	祝日 秋分の日	休館日
和			ラミーキューブ 9:30～11:30		マッサージ		
	25	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**	**10/1**
広間	9:30～11:30 筆の会 （有料） 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） 13:30～15:30 硯の会 （有料）	9:00～10:00 ヨーガ（会費） 10:15～11:45 シニア朗読（有料） 14:00～15:10 ＭＹ　講座	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）	10:00～11:30 男のクラフト 13:30～14:10 椅子太極拳 15:00～16:00 YouTube鑑賞会	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～		セブン 13:00～15:00			ラミーキューブ 13:30～15:30	

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。

□色枠は、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。