どりこの坂 2024 2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

《特別講座》 口から始める健康講座

歯科衛生士によるオーラルフレイル・誤えん性肺炎の予防の話と健康運動指導士による全身体操で、おいしく安全に食事をする身体づくりを目指す講座

日時　2月2日(金)14:00～15:00　参加費:無料　定員:20 名

講演　大田区保健所　調布地域健康課　☆参加申込み 1/ 26 まで☆

受けてみようよ♪

認知症サポーター養成講座

2月17日(土) 10:30～12:00

●大田区在住・在勤・在学の方

●予約制:20名(先着順)

●参加費:無料

主催：地域包括支援センター田園調布

スマートフォン相談会

都内在住 60才以上の方 対象

2月 9日(金) 9：30～16：30

1人30分の個別相談

●予約制 先着順　●参加費：無料

●場所:1階　※ご自分のスマホをご持参下さい

☆クラフト☆ 季節飾り作り

2月16日(金)

13：30～15：30

●予約制：定員15名

●材料費：200円

応募〆切 2/9(金)

地域コミュニティ　MY講座

シニアのための

『こころと身体の健康』-2

○ストレスと上手に向き合う　定員 20名

ストレスを溜めない3つのポイント

(呼吸・運動・睡眠)

講師:明治安田生命 選任講師

日時 2月 28日(水) 14:00 ～ 15:10

2月の虹プログラム

2月 1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）

2月 8日(木)　虹 カルチャー「上手な写真の撮られ方」

講師:東郷 智佳子さん　定員 20名 14:00～15:00（有料）

2月 15日(木)　虹　サロン「坂本バンド LIVE」

演奏:坂本 隆(Vo)辻 祐史(Pf)新井 眞(Ba)安藤 (Sax)

定員　25名　14:00～15:00（無料）　締切日　2/8　抽選

2月 22日(木)

シニア田調 音楽会

1部　13:30～14:00

「二胡」ココアポコ

2部　14:15～15:15

「打楽器コンサート」あしあと

定員20名　無料

2月 29日(木)

虹 トレ　定員20名

14:00～15:00

講師:栗山和之さん

シニアステーション田園調布 2月 のプログラム

	月	火	水	木	金	土	日
	【一般利用（1階 和室 等）のご案内】 囲碁、将棋、読書など・・・ 個人でもお仲間とでも、 空室をご利用いただけます。 受付、職員に空き状況をご確認ください。			1	2	3	4
広間				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 エルダー体操 10:45～11:45 姿勢改良（有料） 14:00～15:00 口から始める 健康講座	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 14:00～15:30 ♪カラオケ♪	休館日
和					マッサージ	スマートフォン教室 13:00～16:00	
	5	6	7	8	9	10	11
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 椅子太極拳 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 男の居場所 10:45～11:45 ロコモン体操(有料) 13:30～15:00 Lets Sing 15:20～16:00 椅子ヨガ	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）	9:15～10:15 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 風船バレー	9:15～10:15 養生太極拳(会費) 10:30～11:45 ゆっくりガッチリ(会費) 13:00～16:00 一般利用 14:00～15:30 ♪カラオケ♪	休館日
和	田園書道 13:00～		ラミーキューブ 9:30～11:30		スマホ相談会 マッサージ	ラミーキューブ 13:30～15:30	
	12	13	14	15	16	17	18
広間	休館日 	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） 13:30～15:00 Lets Sing 15:20～16:00 椅子ヨガ	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）	9:30～10:10 エルダー体操 10:45～11:45 姿勢改良（有料） 13:30～15:30 クラフト 「季節飾り」 （有料）	9:30～10:10 椅子deヨガ 10:30～12:00 認サポ養成講座 13:00～16:00 一般利用 14:00～15:30 ♪カラオケ♪	休館日
和			セブン 13:00～15:00		マッサージ		
	19	20	21	22	23	24	25
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 椅子太極拳 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 男の居場所 10:45～11:45 ロコモン体操(有料) 13:30～15:00 Lets Sing 15:20～16:00 椅子ヨガ	10:00～10:40 介護予防体操 10:50～11:50 ｺｸﾞﾆｻｲｽﾞ（有料） ＳＳＴ音楽会 13:30～14:00 二胡「ココアポコ」 14:15～15:15 打楽器 あしあと	休館日 	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 14:00～15:30 ♪カラオケ♪	休館日
和	ﾘﾗｯｸｽ 10:00～ 田書 13:00～		ラミーキューブ 9:30～11:30			ラミーキューブ 13:30～15:30	
	26	27	28	29			
広間	9:30～11:30 田調 クラフト （６ヶ月ｺｰｽ） 14:00～15:30 俳句を 楽しむ会	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） 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）			
和			セブン 13:00～15:00				

２月のプログラムについて
祝日の関係で、いつものプログラムの開催日が変更されています。
ご注意ください（赤文字表記）

シニアステーション 田園調布
の情報は、ホームページからもご覧いただけます。
スマホにＱＲコードをかざし詳細情報ご覧ください。

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。