どりこの坂 2024 4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

4月から新年度が始まります !!

ご利用者様が毎日楽しく来所いただけるよう、スタッフ一同お待ちしております。
新年度ではプログラムにより、これまでの日程と変わっているものがございますので、それぞれにご参加される方はご確認お願い致します。 また、体操系のプログラムは、半年間でメンバー変更となりますのでご注意ください。
文科系プログラムはこれまで通り一年間講習となります。
そして毎週 **月曜日 午後 1時30～** 生配信 による
「カムカム体操」(無料)が始まります。皆様のご参加をお待ちしております。

バンド♪不協和音♪コンサート

4月20日(土) 14:00～15:00

定員 25名 予約制 (無料)

○シニア クラフト○ ビーズ アクセサリー

4月 1日(月)
9:30～11:30
参加 無料 定員 20名
事前予約をお願いします。

ロコモン 野村先生の都合で 4月の講座は「中止となります」

今回ロコモンの講座に参加が決まった方々には連絡をいたしますが、ご注意ください。
初回は5月の広報誌にてお知らせします。
◇ **姿勢改良** ◇ 4月1回目は講師の都合で 4/11(木)になります。

当館では災害時、ご利用者の緊急避難に備え靴袋を各自ご用意いただいております。
靴は活動ルームまでお持ちいただきますよう、ご理解の上ご協力をお願いいたします。

4月 の 虹 プログラム

4月 4日(木) 虹 「ヴォイス＆スマイル」 サブタイトル 自分の声や話し方の特徴を知ろう
講師 : 黒田 育美 先生 14:00～15:00 定員 20名 (有料)

4月 11日(木) 虹 ホビー ペーパークラフト「五月飾り」
講師:シニア職員
定員 20名 14:00～15:30 (有料)

4月 18日(木) 虹 サロン 今日からあなたもマジシャン
出演 : 石田 雅子 さん 定員 20名 14:00～15:00 (無料)
締切日 4/11 抽選

4月 25日(木)
虹 トレ 定員20名
14:00～15:00(有料)
講師:栗山和之 先生

シニアステーション田園調布 4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 シニア クラフト	9:30～10:10 椅子太極拳 10:45～11:45 健幸体操（有料）	9:30～10:30 男の居場所	10:00～10:40 体幹とバランス 11:00～11:40 脳トレ体操	9:30～10:10 エルダー体操 10:30～11:10 椅子太極拳	9:30～10:10 椅子deヨガ 10:30～11:45 ゆっくりガッチリ(会費)	休館日
広間	13:30～14:30 カムカム体操 15:00～15:40 椅子deヨガ	13:30～14:45 ゆっくりガッチリ(会費) 15:00～16:00 脳トレ(カード)	13:30～15:00 Lets Sing 15:20～16:00 椅子deヨガ	14:00～15:00 ヴォイス&スマイル （有料）	13:15～14:15 ｺｸﾞﾆｻｲｽﾞ（有料） 15:00～16:00 風船バレー	13:00～16:00 一般利用 14:00～15:30 ♪カラオケ♪	
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	9:30～11:30 筆の会 （有料）	9:30～10:10 椅子太極拳 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）	9:50～10:30 体幹とバランス 10:45～11:45 姿勢改良（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)	9:15～10:15 養生太極拳(会費) 11:00～11:40 椅子deヨガ	休館日
広間	13:30～14:30 カムカム体操 15:00～15:40 椅子deヨガ	13:30～15:30 硯の会 （有料）	13:30～15:00 Lets Sing 15:20～16:00 椅子deヨガ	14:00～15:30 虹 ホビー （有料）	13:15～14:15 ｺｸﾞﾆｻｲｽﾞ（有料） 15:00～16:00 カードゲーム	13:00～16:00 一般利用 14:00～15:30 ♪カラオケ♪	
和	ﾘﾗｯｸｽﾖｶﾞ 10:00～ 田園書道 13:00～					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）	9:30～10:10 椅子太極拳 10:45～11:45 健幸体操（有料）	9:30～10:30 男の居場所	10:00～10:40 体幹とバランス 11:00～11:40 脳トレ体操	9:30～10:10 エルダー体操 10:45～11:45 姿勢改良（有料）	9:30～10:10 椅子deヨガ 10:30～11:45 ゆっくりガッチリ(会費)	休館日
広間	13:30～14:30 カムカム体操 15:00～15:40 椅子deヨガ	13:30～14:45 ゆっくりガッチリ(会費) 15:00～16:00 脳トレ(カード)	13:30～15:00 Lets Sing 15:20～16:00 椅子deヨガ	14:00～15:00 虹 サロン 抽選（無料）	13:15～14:15 ｺｸﾞﾆｻｲｽﾞ（有料） 15:00～16:00 カードゲーム	バンド LIVE 14:00～15:00 ♪不協和音♪	
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	9:30～11:30 田調 クラフト （６ヶ月ｺｰｽ）	9:30～10:10 椅子太極拳 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 体幹とバランス 11:00～11:40 脳トレ体操	9:15～10:15 気功太極拳(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
広間	13:30～14:30 カムカム体操 15:00～15:40 椅子deヨガ	13:30～15:30 硯の会 （有料）	13:30～15:00 Lets Sing 15:20～16:00 椅子deヨガ	14:00～15:00 虹 トレ （有料）	13:15～14:15 ｺｸﾞﾆｻｲｽﾞ（有料） 15:00～16:00 カードゲーム	13:00～16:00 一般利用 14:00～15:30 ♪カラオケ♪	
和			田園ペン習字 10:00～		マッサージ	ラミーキューブ 13:30～15:30	
	29	30					
広間	休館日 	9:30～10:10 椅子太極拳 10:45～11:45 健幸体操（有料） 14:00～15:30 俳句を 楽しむ会					
和							

【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。職員にご確認ください。

【特別講座 等 申込に関して】

これまでは、特別講座や、虹クラブ関連の申込に際して定員を設けて、抽選結果のご連絡をしておりましたが、今後は「**抽選**」と明記しているもの以外は申込をして頂いた時点で「参加確定」となります。「**抽選**」のみ結果を後日、ご連絡いたします。

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。