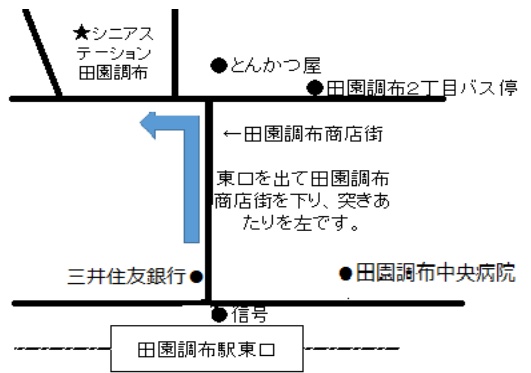


シニアステーション田園調布(旧いさいの家)
 地域包括支援センター田園調布
 大田区田園調布2-58-5
 03-3721-1572
 平成29年6月

社会福祉法人
 池上長寿園
 IKEGAMI CHOJUN

どりこの坂



スマホデビューしませんか？『スマホ家庭教師』第二弾、始まります！！

スマートフォンを使って夏休みにお孫さんと連絡を取ってみませんか？
 写真を撮るのは勿論好きなあのお店のお得情報など♪スマホを使いこなして毎日をもっと快適に！

※7月はスマホを使いこなしたい方向けのお講座です。

7月10日(月)・24日(月) 10時~11時半 中級コース(全2回)

参加費：500円

参加人数：25名(先着順) お申し込みは両日参加できる方になります。

申込受付：6月1日(金)より開始

申込方法：シニアステーション田園調布に電話または直接お申し込みください。

電話番号：03-3721-1572



世界チャンピオンが教える！！椅子太極拳&カンフー出張演武！！

中国発祥の太極拳・カンフーを椅子に座って行います。
 太極拳の呼吸とゆったりとした動きに合わせて体をリラックスさせ、カンフーの速い動きで運動量を少しずつ上げていきましょう。武術独特の綺麗で力強い形で身も心も凛とさせます！
 6月30日(金)は講師による出張レッスン&特別演武！！

(演武は都合により中止になる場合があります)

時間：11時~11時40分

持ち物：動きやすい服装、水分補給できるもの



家では味わえない本格ミストサウナで体を癒してみたいかですか？

暑くなるこれからの季節にミストサウナでさっぱりしてみませんか？

男性：毎週火曜日・木曜日 10時~16時 予約制一回30分

女性：毎週水曜日・金曜日

バスセットはご自身のを持参のうえご利用ください



喫茶『どりこの』毎日オープンしています！(開館日のみ)

月曜日~土曜日・10時~16時半営業中！(日・祝日休館日)

セルフサービスとなりましたので、ご協力をお願いいたします。

☆コーヒー50円 ♪冷たいコーヒー始めました♪

☆田園調布支援学校の手作りクッキー50円



6月は紫陽花！
 鮮やかな大輪をお楽しみに！



《6月の講座ご紹介》

- さくら会(民謡)
- 小林シズ枝様 山口節子様
- 毎月第1、3火曜日10時~11時半
- 三味線に合わせてみんなで民謡を歌っています。



いこいの家だった頃からやっていますが、
 堅苦しくなく皆さんご自由に参加されています。
 決まった曲はなく、その日歌いたい曲を決めています。
 落ち着いた雰囲気楽しく活動しておりますので、お気軽にご見学ください。

シニアステーション田園調布 6月予定表

電話番号：03-3721-1572

	月	火	水	木	金	土	日	
午前	敬老マッサージ 2日(金) 16日(金) 23日(金) 9時20分～15時半 受付にお申込下さい (各回予約制 無料 一日限定10名様)		6月虹サロン活動 6月15日(木) 14時～14時45分 落語会 嘶家 桂文ぶん 15時～16時 和太鼓演奏 邦楽アカデミー大元組		9時45分～10時45分 健康ロコモン体操 毎回先着順 ¥ 11時～11時40分 頭とからだの 椅子ストレッチ	9時半～11時 虹のヨガ	11時～11時40分 イスDEヨガ	 休館日 
午後					14時～15時 歌声 フィットネス 申込制	15時20分～16時 さわやかクラブ (体操)	15時20分～16時 輪踊り	
午前	9時半～11時半 筆の会 申込制 ¥	10時～11時半 さくら会 (民謡)	10時～11時半 田園調布 Men'sClub	11時～11時40分 頭とからだの 椅子ストレッチ	10時～11時半 田園朗読の会 申込制 ¥	11時～11時40分 イスDEヨガ	休館日	
午後	13時～14時半 田園書道の会 (1階読書室) ¥ 14時～15時 毎週体操	15時20分～16時 椅子太極拳 &カンフー	14時～15時半 虹のシル バービクス ¥	14時～15時 歌声 フィットネス 申込制	15時20分～16時 さわやかクラブ (体操)	15時20分～16時 輪踊り		
午前	10時～11時半 スマホ家庭教師 申込制 ¥	9時半～11時半 虹のお習字 ¥	10時～11時半 シニア朗読 クラブ ¥	11時～11時40分 頭とからだの 椅子ストレッチ	9時半～11時 虹のヨガ	11時～11時40分 イスDEヨガ	休館日 	
午後	14時～15時 毎週体操	15時20分～16時 椅子太極拳 &カンフー	15時20分～16時 脳トレ	<虹サロン> 14時～14時45分 落語会 嘶家 桂文ぶん 15時～16時 和太鼓演奏	15時20分～16時 さわやかクラブ (体操)	15時20分～16時 輪踊り		
午前	9時半～11時半 筆の会 申込制 ¥	10時～11時半 さくら会 (民謡)	10時～11時半 田園調布 Men'sClub	9時45分～10時45分 虹のロコモン 体操 ¥ 11時～11時40分 頭とからだの 椅子ストレッチ	10時～11時半 田園朗読の会 申込制 ¥	11時～11時40分 イスDEヨガ	休館日	
午後	13時～14時半 田園書道の会 (1階読書室) ¥ 14時～15時 毎週体操	15時20分～16時 椅子太極拳 &カンフー	14時～15時 歌声 フィットネス 申込制	15時20分～16時 懐メロで体操	15時20分～16時 さわやかクラブ (体操)	15時20分～16時 輪踊り		
午前	10時～11時半 スマホ家庭教師 申込制 ¥	9時半～11時半 虹のお習字 ¥	10時～11時半 シニア朗読 クラブ ¥	11時～11時40分 頭とからだの 椅子ストレッチ	11時～11時40分 椅子太極拳 &カンフー 出張演武	11時～11時40分 イスDEヨガ	 	
午後	14時～15時 毎週体操	15時20分～16時 椅子太極拳 &カンフー	15時20分～16時 脳トレ	14時～15時 歌声 フィットネス 申込制	15時20分～16時 さわやかクラブ (体操)	15時20分～16時 輪踊り		

¥があるお講座は有料となっています。

色のお講座は定員がいっぱいです。

色のお講座は毎回20名程度の先着順、1回400円です。

色のついていないお講座はすべて無料でどなたでもご参加いただけます。

お講座は変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

☆午後の講座開催時間以外はカラオケ(12時半～15時)をしております。

※虹サロンの日を除く