

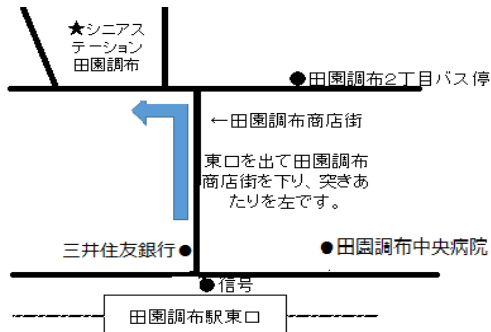


シニアステーション田園調布(旧いこの家)
 地域包括支援センター田園調布(ご相談の窓口)
 大田区田園調布2-58-5
 03-3721-1572



平成30年3月

どりこの坂



★ 平成30年度 講座の申し込みについて ★

講座名	開催日時	講師名	活動費	期間	定員
筆の会	第1、第3月曜日 9:30~11:30	高木 恵泉	一回 500円 年間教材費 1400円	1年間	定員 20名
硯の会	第2、第4火曜日 9:30~11:30 ※4月のみ 3日(第1)、24日(第4)		一回 500円 年間教材費 1400円	1年間	定員 20名
書道教室。内容が同一の為、希望の時間帯の方をお選びください。※どちらか1講座。					
シニア朗読クラブ	第2、第4水曜日 10:15~11:45	高村 花美	一回 500円 年間教材費 2400円	1年間	定員 20名

【申込期間】平成30年 2/19日(月)~3/15日(木)

【申込方法】電話 または 来所時にお申し込みください。

60歳以上の男女対象

お申し込み多数の場合は抽選となります。

結果は 3/19(月) から電話にてご連絡いたします。

※申し込み・問い合わせ先 ☎03-3721-1572

【シルバーボックス】と【ロコモン体操】は申込不要、毎回先着順になります。



★ お知らせ ★

おおた区報にて、前期講座の募集が掲載されます！ご覧ください！

3月21日号

【いきいきシニア毎週体操】 【頭とからだの椅子ストレッチ】

4月11日号

【歌声フィットネス】



★ 大好評！特別な開催講座！ ★

詳しくは別紙参照！

【椅子太極拳出張レッスン】 3月12日(月) 11時~11時40分

【かんたんスマホ教室】 3月26日(月) 9時半~12時

シニアステーション田園調布 3月予定表

電話番号：03-3721-1572

月	火	水	木	金	土	日
29	30	31	1	2	3	4
<p>☆ 3月の虹サロン ☆ 3月15日(木) 【10点寄せ鍋パーティー】 12:30~14:00 参加費300円 申込制 【オトカテでストレス発散!】 14:00~15:30 参加費 無料</p>		<p>敬老マッサージ 2日(金) 16日(金) 23日(金) 9時20分~15時 各回予約制無料 一日限定10名様</p>	<p>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 14時~15時 歌声 フィットネス 申込制</p>	<p>9時半~11時 虹のヨガ ¥</p> <p>15時20分~16時 さわやかクラブ (体操)</p>	<p>11時~11時40分 イスDEヨガ</p> <p>15時20分~16時 輪踊り</p>	休館日
5	6	7	8	9	10	11
<p>9時半~11時半 筆の会 ¥</p> <p>14時~15時 毎週体操</p> <p>15時20分~16時 イスDEヨガ</p>	<p>10時~11時半 さくら会 (民謡)</p> <p>15時20分~16時 椅子太極拳 &カンフー</p>	<p>10時~11時半 田園調布 Men'sClub</p> <p>14時~15時半 虹の シルバーピクス</p>	<p>10時~10時40分 脳トレ① 11時~11時40分 頭とからだの 椅子ストレッチ 14時~15時 歌声 フィットネス 申込制</p>	<p>10時~11時半 田園朗読の会 申込制 ¥</p> <p>15時20分~16時 さわやかクラブ (体操)</p>	<p>9時~10時30分 コカリナ教室 ¥</p> <p>11時~11時40分 イスDEヨガ</p> <p>15時20分~16時 輪踊り</p>	休館日
12	13	14	15	16	17	18
<p>11時~11時40分 椅子太極拳 出張レッスン 太極拳実演</p> <p>14時~15時 毎週体操</p> <p>15時20分~16時 イスDEヨガ</p>	<p>9時半~11時半 虹のお習字</p> <p>15時20分~16時 椅子太極拳 &カンフー</p>	<p>10時~11時半 シニア朗読 クラブ ¥</p> <p>14時~15時 歌声 フィットネス 申込制</p>	<p>10時~10時40分 脳トレ② 11時~11時40分 頭とからだの 椅子ストレッチ 12時半~15時半 虹サロン</p>	<p>9時半~11時 虹のヨガ ¥</p> <p>15時20分~16時 さわやかクラブ (体操)</p>	<p>11時~11時40分 イスDEヨガ</p> <p>15時20分~16時 輪踊り</p>	休館日
19	20	21	22	23	24	25
<p>9時半~11時半 筆の会 ¥</p> <p>14時~15時 毎週体操</p> <p>15時20分~16時 イスDEヨガ</p>	<p>10時~11時半 さくら会 (民謡)</p> <p>15時20分~16時 椅子太極拳 &カンフー</p>	<p>春分の日</p> <p>休館日</p>	<p>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 14時~15時 歌声 フィットネス 申込制</p>	<p>10時~12時 田園朗読の会 申込制 ¥</p> <p>15時20分~16時 さわやかクラブ (体操)</p>	<p>9時~10時30分 コカリナ教室 ¥</p> <p>11時~11時40分 イスDEヨガ</p> <p>15時20分~16時 輪踊り</p>	休館日
26	27	28	29	30	31	1
<p>9時半~12時 スマホ教室 (申込制)</p> <p>15時20分~16時 イスDEヨガ</p>	<p>9時半~11時半 虹のお習字</p> <p>15時20分~16時 椅子太極拳 &カンフー</p>	<p>10時~12時 シニア朗読 クラブ ¥</p> <p>15時20分~16時 脳トレ①</p>	<p>11時~11時40分 頭とからだの 椅子ストレッチ</p> <p>15時20分~16時 さわやかクラブ (体操)</p>	<p>11時~11時40分 イスDEヨガ</p> <p>15時20分~16時 輪踊り</p>	休館日	

¥がある講座は有料となっています。

の講座は定員がいっぱいです。

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

喫茶【どりこの】営業中! (開館日のみ) 10:00~16:30

コーヒー 50円! セルフサービスにご協力ください!

★田園調布特別支援学校 手作りのクッキーも販売中



★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。

※月・水は13時45分まで

※虹サロンの日は

カラオケはお休みです。