2020年 10月 どりこの坂 ご案内

【緊急告知】 姿勢改良体操 （有料）

新たに 月曜日にも『枠』を設けました。

講師 ： 岡本 繁治 先生

元「劇団 四季」メンバーで多くの舞台に出演

毎月 第一、三 月曜日　時間　15時30分～16時30分

【臨時 講座】 〔 無 料 〕

この季節に合った「折り紙」を作りませんか？

10月30日　9時30分～11時30分

参加人員　10名　事前申し込み《先着順》

10月15日　虹サロン《 詳細 情報 》

毎年恒例　『an コンサート 』　〔観覧無料〕

出演：　ボーカル　an　　キーボード　Sayuko

観覧募集中

但し、定員10名

2ステージ

★ 1部　13時30分～14時30分

★ 2部　15時00分～16時00分

※ 1部、2部共に先着10名様とさせて頂きます。

申し込みは、当館受付か、電話にて

シニアステーション田園調布　１０月 のプログラム

社会福祉法人 池上長寿園 IKEGAMI CHOJUEN

どりこの坂

十月

地域包括支援センター田園調布
シニアステーション田園調布
大田区田園調布2-58-5
☎ 03-3721-1572

和	月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3	4
				10:00～11:00 椅子deヨガ ✻	10:30～11:30 姿勢改良体操（有料）	10:30～11:30 ゆっくりガッチリトレーニング（会費制）	休館日
				15:00～16:00 楽しい東洋医学（有料）	13:30～14:30 ✻椅子deヨガ 14:45～15:45 ✻椅子太極拳	13:00～16:00 ★一般利用★	
和					マッサージ		
	5	6	7	8	9	10	11
広間	10:00～11:30 筆の会 A（有料）	10:30～11:30 ゆっくりガッチリトレーニング（会費制）	9:30～10:30 メンズどりこ 11:00～12:00 B ロコモン体操(有料)	10:00～11:00 椅子deヨガ ✻	9:30～10:30 男達の太極拳(会費) 11:00～12:00 A 田園 朗読（会費）	9:30～10:30 養生太極拳（会費制）	休館日
	14:00～15:00 いきいきシニア体操 15:30～16:30 姿勢改良(有料)	14:00～15:00 ✻椅子deヨガ 15:15～16:15 ✻椅子太極拳	14:00～15:00 B 健幸体操（有料） 15:30～16:30 回想法	›13:30～14:30 ›15:00～16:00 虹 ホビー	13:30～14:30 ✻椅子deヨガ 14:45～15:45 ✻椅子太極拳	13:00～16:00 ★一般利用★	
和	田園書道 13:00						
	12	13	14	15	16	17	18
広間	10:00～11:30 リラックスヨガ（会費制）	10:00～11:30 硯の会 A（有料）	9:30～10:30 ヨーガ（会費制） 11:00～12:00 A シニア朗読（有料）	10:30～11:30 頭とからだの椅子ストレッチ	10:30～11:30 姿勢改良体操（有料）	10:30～11:30 ゆっくりガッチリトレーニング（会費制）	休館日
	14:00～15:00 いきいきシニア体操 15:30～16:30 ✻椅子deヨガ	14:00～15:00 音楽にのせてFit 15:00～16:00 ★一般利用★	14:00～15:00 A 健幸体操（有料） 15:30～16:30 コラージュ作り	›13:30～14:30 ›15:00～16:00 虹 サロン	13:30～14:30 ✻椅子deヨガ 14:45～15:45 ✻椅子太極拳	13:30～14:30 オレンジカフェ 15:00～16:00 ★一般利用★	
和					マッサージ		
	19	20	21	22	23	24	25
広間	10:00～11:30 筆の会 B（有料）	10:30～11:30 ゆっくりガッチリトレーニング（会費制）	9:30～10:30 メンズどりこ 11:00～12:00 A ロコモン体操(有料)	10:30～11:30 頭とからだの椅子ストレッチ	9:30～10:30 男達の太極拳(会費) 11:00～12:00 B 田園 朗読（会費）	9:30～10:30 養生太極拳（会費制）	休館日
	14:00～15:00 いきいきシニア体操 15:30～16:30 姿勢改良(有料)	14:00～15:00 音楽にのせてFit 15:30～16:30 ✻椅子deヨガ	14:00～15:00 B 健幸体操（有料） 15:30～16:30 回想法	15:00～16:00 虹 トレ（有料）	13:30～14:30 ✻椅子deヨガ 14:45～15:45 ✻椅子太極拳	13:00～16:00 ★一般利用★	
和	田園書道 13:00				マッサージ		
	26	27	28	29	30	31	9/1
広間	10:00～11:30 俳句を楽しむ会	10:00～11:30 硯の会 B（有料）	9:30～10:30 ヨーガ（会費制） 11:00～12:00 B シニア朗読（有料）	10:30～11:30 頭とからだの椅子ストレッチ	9:30～11:30 【ｼﾆｱ 臨時講座】 折り紙	10:00～11:00 椅子deヨガ ✻	休館日
	14:00～15:00 いきいきシニア体操 15:30～16:30 ✻椅子deヨガ	14:00～15:00 音楽にのせてFit 15:00～16:00 ★一般利用★	14:00～15:00 A 健幸体操（有料） 15:30～16:30 コラージュ作り	13:00～16:00 ★一般利用★	13:30～14:30 ✻椅子deヨガ 14:45～15:45 ✻椅子太極拳	13:00～16:00 ★一般利用★	
和						楽碁会13:00～16:00	

プログラムは予告なく時刻、日程の変更があります事をご了解下さい。

✻ 印は、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。

各講座は全て予約が必要になります。参加を希望される場合はご連絡ください。