

2020年 9月 といこの坂 ご案内

【回想法】体験者を募集しています。

回想法とは：高齢者が昔の出来事や体験を思い出し、語り合うこと。
回想法の体験で ① 脳の正常な機能を維持 ② 仲間とのつながりを感じる、などのうれしい効果があると報告がされています。

・2つのグループで募集しています

Aグループ

iPad(タブレット)を使って、思い出の写真で自分だけの作品作りをします。

日程

9/16 9/30 10/14
10/28 11/11

Bグループ

テーマを決めて数人の人と語り合う場を設け、回想法の体験をしていただきます。

日程

9/23 10/7 10/21
11/4 11/18

詳細は館内の掲示板をご覧ください、
支援員にお聞きください。

《募集人員》各グループ5名(固定)
《時間》15:30~16:30
(初回は15:30~17:00)

《担当》

平成帝京大学 健康メディカル学部
臨床心理学科 鷗木 恵子教授

9月10日【特別講演】虹サロン (無料)

プロがお届けする日本昔話とイタリアオペラの世界♪
コロナ疲れの心をリフレッシュ♪ 語りと歌のミニコンサート♪

江戸時代の心温まる
日本昔話と情熱的な
イタリアオペラをお楽
しみください♪



出演

語り 黒田育美

歌唱 田川理穂

七色の声を操る黒田育美の日本昔話と心地よいメゾソプラノで聴く人の心を魅了する田川理穂のイタリアオペラの世界をお届け致します♪



毎年恒例の『敬老の日』に関する行事は行いません。ご了承ください。

シニアステーション田園調布 9月のプログラム

	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6
和	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 ロコモ身体操(有料)	10:30~11:30 頭とからだの椅子 ストレッチ A	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
広間	14:00~15:00 音楽にのせてFit ★一般利用★	14:00~15:00 健幸体操 A (有料)	15:00~16:00 楽しい 東洋医学 (有料)	13:30~14:30 椅子deヨガ ★一般利用★	15:00~16:00 椅子太極拳 ★一般利用★	13:00~16:00 ★一般利用★
和	7	8	9	10	11	12
和	10:00~11:30 筆の会 A (有料)	10:00~11:30 硯の会 A (有料)	9:30~10:30 ヨガ(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 B	9:30~10:30 男達の太極拳(会費)	9:30~10:30 養生太極拳 (会費制)
広間	14:00~15:00 B いきいきシニア体操 ★一般利用★	14:00~15:00 音楽にのせてFit ★一般利用★	14:00~15:00 B 健幸体操(有料) ★一般利用★	13:30~14:30 椅子deヨガ ★一般利用★	15:00~16:00 椅子太極拳 ★一般利用★	13:00~16:00 ★一般利用★
和	田園書道 13:00				マッサージ	
和	14	15	16	17	18	19
和	10:00~11:15 リラックスヨガ (会費制)	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 ロコモ身体操(有料)	10:30~11:30 頭とからだの椅子 ストレッチ A	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)
広間	14:00~15:00 A いきいきシニア体操 ★一般利用★	14:00~15:00 音楽にのせてFit ★一般利用★	14:00~15:00 A 健幸体操(有料) ★一般利用★	15:30~17:00 コラージュ作り	13:30~14:30 椅子deヨガ ★一般利用★	15:00~16:00 椅子太極拳 ★一般利用★
和					虹サロン	虹ホビー
和					マッサージ	
和	21	22	23	24	25	26
和	祝 敬老の日	祝 秋分の日	9:30~10:30 ヨガ(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 B	9:30~10:30 男達の太極拳(会費)	9:30~10:30 養生太極拳 (会費制)
広間			14:00~15:00 B 健幸体操(有料) ★一般利用★	15:00~16:00 虹トレ (有料)	13:30~14:30 椅子deヨガ ★一般利用★	15:00~16:00 椅子太極拳 ★一般利用★
和			15:30~16:30 回想法		マッサージ	
和	28	29	30			
和	10:00~11:30 筆の会 B (有料)	10:00~11:30 硯の会 B (有料)	10:00~11:30 俳句を楽しむ会			
広間	14:00~15:00 B いきいきシニア体操 ★一般利用★	14:00~15:00 音楽にのせてFit ★一般利用★	14:00~15:00 A 健幸体操(有料) ★一般利用★			
和	田園書道 13:00					

といこの坂

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
プログラム
大田区田園調布2-58-5
☎ 03-3721-1572

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。