

地域包括支援センター田園調布(ご相談の窓口)

シニアステーション田園調布(旧いこの家)

大田区田園調布2-58-5

03-3721-1572



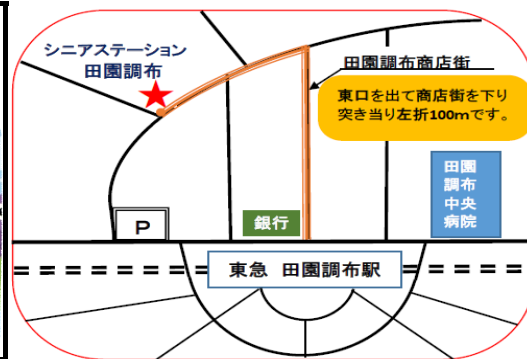
社会福祉法人

池上長寿園

ISEGAMI CHOJUEN

2019年5月

どりこの坂



新元号『令和』のスタート

新たなプログラムに参加してみたいかがでしょうか!?

シニアステーション田園調布では、

『男達の太極拳』

『メンズクラブといに』

『男だけのクラブ』

等、男性利用者様を対象としたプログラムがありますので、
お気軽にお越し下さい。

見学だけでも **OK** です !!

その他にも、脳トレ みんなでカラオケ 懐メロで体操
映像を見ながら色々な体操が楽しめる、
マルシェプログラム などがあります。

囲碁・将棋のお好きな方は、お仲間を誘ってくだされば、
いつでもできます。ご来所のうえスタッフに声掛けして下さい



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(50円)も販売中



シニアステーション田園調布 5月の予定表

	月	火	水	木	金	土	日
	6	7	8	9	10	11	12
広間	シニアステーション 田園調布 予定 皐月		大型連休ですみません!				こどもの日
和			天皇即位の日	国民の休日	憲法記念日	みどりの日	
広間	振替休日	10:15~11:30 さくら会 (民謡)	9:00~10:00 男達の太極拳(会費) 10:15~11:45 シニア朗読クラブ(有料)	11:00~11:40 頭とからだの 椅子ストレッチ	9:00~10:00 ヨーガ(会費制) 10:15~11:45 田園朗読の会(会費制)	9:30~10:30 養生太極拳(会費制) 11:00~11:40 マルシェプログラム	休館日
和		14:00~15:00 歌声フィットネス	13:00~14:30 シルバーボックス(有料) 先着20名	14:00~15:00 ヴォイス& スマイル (会費制)	15:00~15:40 脳トレ	15:20~16:00 懐メロで体操	
		15:20~16:00 マルシェプログラム	15:00~16:00 健幸体操		マッサージ	9:30~ココリナ	
広間	9:30~11:30 筆の会(有料)	9:30~11:30 硯の会(有料)	9:30~10:30 シニアメンズクラブ 10:30~12:00 男だけのクラブ	9:45~10:45 ロコモ体操(有料) 先着20名 11:00~11:40 頭とからだの 椅子ストレッチ	9:00~10:30 ヨーガ(会費制)	9:30~10:30 養生太極拳(会費制) 11:00~11:40 マルシェプログラム	休館日
和	14:00~15:00 いきいきシニア体操	14:00~15:00 歌声フィットネス	13:00~14:30 みんなでカラオケ	15:00~16:00 虹ヘルス (会費制)	15:00~15:40 脳トレ	15:20~16:00 懐メロで体操	
	15:20~16:00 マルシェプログラム	15:20~16:00 マルシェプログラム	15:00~16:00 健幸体操		マッサージ	9:30~ココリナ	
広間	9:30~11:30 筆の会(有料)	10:15~11:30 さくら会 (民謡)	9:00~10:00 男達の太極拳(会費) 10:15~11:45 シニア朗読クラブ(有料)	11:00~11:40 頭とからだの 椅子ストレッチ	9:00~10:00 ヨーガ(会費制) 10:15~11:45 田園朗読の会(会費制)	9:30~10:30 養生太極拳(会費制) 11:00~11:40 マルシェプログラム	休館日
和	14:00~15:00 いきいきシニア体操	14:00~15:00 歌声フィットネス	13:00~14:30 みんなでカラオケ	13:30~15:00 虹サロン	15:00~15:40 脳トレ	15:20~16:00 懐メロで体操	
	15:20~16:00 マルシェプログラム	15:20~16:00 マルシェプログラム	15:00~16:00 健幸体操		マッサージ	9:30~ココリナ	
広間	10:00~10:40 大川先生の 実技講習	9:30~11:30 硯の会(有料)	9:30~10:30 シニアメンズクラブ 10:30~12:00 男だけのクラブ	9:45~10:45 ロコモ体操(有料) 先着20名 11:00~11:40 頭とからだの 椅子ストレッチ	9:00~10:30 ヨーガ(会費制)	5月の 敬老マッサージ 10日(金) 24日(金) 31日(金) 9時20分~15時半 各回予約制 無料 一日限定10名様	
和	14:00~15:00 いきいきシニア体操	14:00~15:00 歌声フィットネス	13:00~14:30 みんなでカラオケ	15:00~16:15 虹トレ (会費制)	15:00~15:40 脳トレ		
	15:20~16:00 マルシェプログラム	15:20~16:00 マルシェプログラム	15:00~16:00 健幸体操		マッサージ		

※ プログラムは予告なく変更になる場合があります。あらかじめご了承下さい。

※ 『マルシェプログラム』はイスDEヨガ・椅子太極拳等の映像です。□は、参加者定員に達しています。