

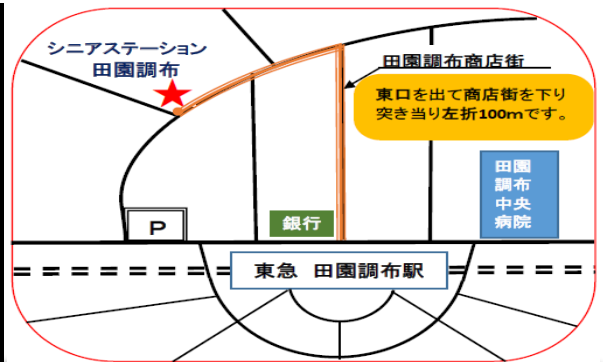
地域包括支援センター田園調布(ご相談の窓口)  
シニアステーション田園調布(旧いこいの家)  
大田区田園調布2-58-5  
03-3721-1572



池上長寿園  
ISEGAMI CHOUJUEEN

平成30年9月

どりこの坂



## ミュージックフェスタ (Music Festa)

今年も 敬老のお祝いに ミュージックフェスタを開催します。  
皆様お誘いあわせのうえご来館下さい。

日時: 9月16日(日) 10時~16時

出演(予定)

歌手 相原ひろ子さんのミニコンサート  
EXPRESSIONによる合唱、オカテライト、  
フラダンス、民謡、キッズダンス、朗読、カラオケなど  
楽しいプログラムで皆様をお待ちしております。



なお、翌日9月17日(月)は、休館日になります

今月も シニア向けスマホの使い方教室 を開催します

【定員】 15名 (申込制) 【参加費】 無料

これまでのスマホ教室で使用していた機種が替わります。

シニア向けの簡単なスマホを使い、地図・カメラ・電話  
・メール・文字入力・音声アシスタント・検索などを  
詳しく説明していただきます。

【開催日】 9月19日(水) 【時間】 13:00~15:30

【申込み日】 9月10日(月) 【時間】 8:30~



## 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9月予定表

電話番号：03-3721-1572

月	火	水	木	金	土	日
8/27	28	29	30	31	9/1	2
シニアステーション 田園調布 予定 <b>長月</b>		9月の敬老マッサージ 7日(金) 21日(金) 28日(金) 9時20分～15時半 各回予約制 無料 一日限定10名様			9:30～10:30 養生太極拳 ¥	休館日
					11:00～11:40 イスDEヨガ カラオケ～14:45	
					15:00～15:40 懐メロで体操	
3	4	5	6	7	8	9
9:30～11:30 筆の会 ¥	10:15～11:30 さくら会 (民謡)	10:00～11:30 男だけのクラフト	9:45～10:45 ロコモン体操 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 ¥	9:30～10:30 養生太極拳 ¥ 11:00～11:40 イスDEヨガ	休館日
カラオケ 12:30～13:45		13:00～14:30 シルバーピクス 先着20名 ¥	13:30～15:00 虹のオトカテ ¥	カラオケ 12:30～14:45		
14:00～15:00 毎週体操	14:00～15:00 歌声フィットネス	15:30～17:00 ¥ シニアダンスクラブ		15:00～15:40 脳トレ	15:00～15:40 輪踊り	
15:20～16:00 イスDEヨガ	15:20～16:00 椅子太極拳					
10	11	12	13	14	15	16
9:30～11:30 筆の会 ¥	9:30～11:30 硯の会 ¥	10:15～11:45 シニア朗読 クラブ ¥	11:00～11:40 頭とからだの 椅子ストレッチ	9:00～10:00 ヨーガ ¥ 10:15～11:45 田園朗読の会 ¥	9:30～10:30 養生太極拳 ¥ 11:00～11:40 イスDEヨガ	10:00 ～ 16:00  Music Festa
カラオケ 12:30～13:45		13:00～14:30 みんなでカラオケ	15:00～16:00 虹のホビー ¥	カラオケ 12:30～14:45		
14:00～15:00 毎週体操	14:00～15:00 歌声フィットネス	15:00～15:40 さわやかクラブ		15:00～15:40 脳トレ	15:00～15:40 懐メロで体操	
15:20～16:00 イスDEヨガ	15:20～16:00 椅子太極拳					
17	18	19	20	21	22	23
(休館日)  敬老の日	10:15～11:30 さくら会 (民謡)	10:00～11:30 男だけのクラフト	9:45～10:45 ロコモン体操 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 ¥	9:30～10:30 養生太極拳 ¥ 11:00～11:40 イスDEヨガ	休館日  秋分の日 木
	カラオケ～13:45		13:00～15:30 スマホ教室 (申込制)	カラオケ 12:30～14:45		
	14:00～15:00 歌声フィットネス	15:30～17:00 ¥ シニアダンスクラブ		15:00～15:40 脳トレ	15:00～15:40 輪踊り	
	15:20～16:00 椅子太極拳					
24	25	26	27	28	29	30
(休館日)  振替休日	9:30～11:30 硯の会 ¥	10:15～11:45 シニア朗読 クラブ ¥	11:00～11:40 頭とからだの 椅子ストレッチ	9:00～10:00 ヨーガ ¥ 10:15～11:45 田園朗読の会 ¥	9:30～10:30 養生太極拳 ¥ 11:00～11:40 イスDEヨガ	休館日
	カラオケ～13:45		13:00～14:30 みんなでカラオケ	カラオケ 12:30～14:45		
	14:00～15:00 歌声フィットネス	15:00～15:40 さわやかクラブ		15:00～16:00 虹トレ ¥	15:00～15:40 脳トレ	
	15:20～16:00 椅子太極拳					

¥ 印がある講座は有料となっています。受付にてお支払い下さい。

¥ 印は主催者に直接お支払下さい。

(白色) の講座は定員がいっぱいです。

※ 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。