

2022年 10月 どれこの坂



シニアステーション田園調布

大田区田園調布2-58-5 ☎ 03-6715-6900

地域包括支援センター田園調布 出張相談会

シニアステーション田園調布に出張し、個別の相談会を実施します。
健康や介護・医療、生活のことなど、なんなりと気軽にご相談ください。

日時 10月25日(火) ①10:30 ②11:15

ご予約は、

地域包括支援センター田園調布へ

☎ 03-3721-1572

《会場》

シニアステーション田園調布



10月の虹プログラム

10月6日(木) 楽しい東洋医学 定員15名 15:15~16:15

講師：尾上史晃 (予備日19日)

応募締切日 9/30

有料

10月13日(木) 虹カルチャー 定員15名 14:00~15:10

【MY講座】防災講座2

講師：明治安田生命 選任講師 監修：NPO法人 フラスーツ

応募締切日 10/7

無料

10月20日(木) 「虹サロン」 14:00~15:00

ヴァイオリン&ピアノデュオコンサート

出演 ヴァイオリン：千葉 裕之

ピアノ：吉田 佐由子

定員 15名 応募締切日 10/14

無料



10月27日(木) 虹トレ 定員15名 14:00~15:00 講師：栗山 和之

応募締切日 10/21

有料

新型コロナウイルス感染防止
対策にご協力をお願いします。

- 検温・手洗い・手指消毒・マスク着用、
三密回避、換気等のご協力をお願いします。
- 体調のすぐれない時や、軽い風邪の
症状でのご利用はお控えいただきます様ご
協力をお願いします。

神無月

シニアステーション田園調布
ホームページはこちらから



土	日
1	2
* 9:30~10:10 椅子太極拳 10:30~11:45 ゆつくりガッチリ(会費) 13:00~16:00 ★一般利用★	休館日
8	
9	10
9:15~10:15 養生太極拳(会費) * 11:00~11:40 口コトレ 13:00~16:00 ★一般利用★	休館日
16	
17	18
* 9:30~10:10 椅子太極拳 10:30~11:45 ゆつくりガッチリ(会費) 13:00~16:00 ★一般利用★	休館日
23	
24	25
* 10:00~10:40 椅子太極拳 * 11:00~11:40 口コトレ 13:00~16:00 ★一般利用★	休館日
30	

和	月	火	水	木	金
	3	4	5	6	7
広間	10:00~11:30 筆の会 A (有料)	* 9:30~10:10 エルダー体操 * 10:40~11:20 介護予防体操	9:30~10:30 メンズどりこ 11:00~12:00 口コモン体操(有料)	* 10:00~10:40 介護予防体操	* 9:30~10:10 椅子ストレッチ 10:45~11:45 姿勢改良(有料)
	14:45~15:45 姿勢改良(有料)	13:30~14:45 ゆつくりガッチリ(会費) * 15:00~15:40 椅子ストレッチ	14:00~15:00 B 健幸体操(有料) * 15:15~16:00 椅子deヨガ	15:15~16:15 楽しい 東洋医学(有料)	* 13:30~14:10 エルダー体操 * 14:30~15:10 椅子太極拳
和	田園書道 13:00		ラミーキューブ 9:30~11:30		マッサージ
	10	11	12	13	14
広間	祝日 スポーツの日	10:00~11:30 硯の会 A (有料)	9:15~10:15 ヨーガ(会費制) 10:45~11:45 A シニア朗読(有料)	* 10:00~10:40 介護予防体操	9:15~10:15 男達の太極拳(会費) 10:45~11:45 でんえん朗読(会費)
		* 13:30~14:10 口コトレ * 14:30~15:30 YouTubeで...	14:00~15:00 A 健幸体操(有料) * 15:15~16:00 椅子deヨガ	14:00~15:10 虹カルチャー (無料)	13:30~14:30 ヨガサイズ(有料) * 14:45~15:25 エルダー体操
和			セブン 13:00~15:00		
	17	18	19	20	21
広間	10:00~11:30 筆の会 B (有料)	* 9:30~10:10 エルダー体操 * 10:40~11:20 介護予防体操	9:30~10:30 メンズどりこ 11:00~12:00 口コモン体操(有料)	* 10:00~10:40 介護予防体操	* 9:30~10:10 椅子ストレッチ 10:45~11:45 姿勢改良(有料)
	14:45~15:45 姿勢改良(有料)	13:30~14:45 ゆつくりガッチリ(会費) * 15:00~15:40 椅子deヨガ	14:00~15:00 B 健幸体操(有料) 15:15~16:15 (楽しい東洋医学)	14:00~15:00 虹サロン (無料)	* 13:30~14:10 エルダー体操 * 14:30~15:10 椅子太極拳
和	田園書道 13:00		ラミーキューブ 9:30~11:30		マッサージ
	24	25	26	27	28
広間	10:00~ 俳句を 楽しむ	10:00~11:30 硯の会 B (有料)	9:15~10:15 ヨーガ(会費制) 10:45~11:45 B シニア朗読(有料)	* 10:00~10:40 介護予防体操 11:00~11:40 頭とからだの椅子	9:15~10:15 男達の太極拳(会費) 10:45~11:45 でんえん朗読(会費)
	13:30~14:10 頭とからだの椅子 * 14:30~15:10 椅子太極拳	13:30~15:30 男のクラフト	14:00~15:00 A 健幸体操(有料) * 15:15~16:00 椅子deヨガ	14:00~15:00 虹トレ (有料)	13:30~14:30 ヨガサイズ(有料) * 14:45~15:25 エルダー体操
和			セブン 13:00~15:00		マッサージ

プログラムは予告なく時刻、日程の変更があります 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。