

どいこの坂 2024 3月

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



地域コミュニティ MY講座

仕事や家庭に役立つ
『整理収納』講座

○居心地の良い住まいづくり 定員 20名

実践的な整理収納術 整理収納の基礎
整理する目的や効果、収納テクニックなど

講師: 明治安田生命 選任講師

日時 3月29日(金) 10:00 ~ 11:10

大川 講師の 出張「椅子太極拳」

◆ 日時 3月11日(月)
14:00 ~ 14:40

◆ 参加 無料

◆ 事前予約をお願いします



祝日の関係で講座日を変更しています

● ロコモン体操 ●

3月23日(土) 10:45 ~ 11:45

● 養生太極拳 ● (講師の都合により)

3月30日(土) 9:45 ~ 11:45

新年度 (令和 6年 4月から) プログラム参加募集 詳細

★ 一年間 ★

・筆の会 第1・3月 曜 AM

・硯の会 第2・4月 曜 PM

・シニア朗読 第2・4月 曜 AM

— 六ヶ月間 —

・健幸体操 毎週 火曜日 AM

・コグニサイズ 毎週 金曜日 PM

・姿勢改良 第1・3月 曜 AM

・ロコモン体操 第1・3月 曜 AM

※注1) 各講座の応募締切りは、**3月21日**です。

※注2) 左記実施日、時間等は祝祭日の関係や、講師都合で、変更はございます。

各講座に申し込みの方は、シニアステーション田園調布受付に申し込み用紙を準備しておりますので、お声がけください。

また、お電話での申し込みも受け付けておりますので、電話番号をお間違えないよう、ご注意の上ご連絡ください。

☎ 03-6715-6900

3月の虹プログラム

3月7日(木) 虹 クラブ 定員 20名 (有料)

1部 めくもいのクラッシュコンサート 14:00 ~ 15:00 東京芸大の学生さんがYouTubeを見ながら

2部 楽しい東洋医学 15:15 ~ 16:15 講師: 尾上史晃さん 音楽の楽しさを伝えます

3月14日(木) 虹 体力測定会「握力・片足立ち・5m歩行 etc.」

講師: 包括支援センター田園調布・シニア職員

定員 20名 14:00 ~ 15:30 (有料)

3月28日(木)

虹 トレ 定員 20名

14:00 ~ 15:00 (有料)

講師: 栗山和之さん

3月21日(木) 虹 サロン 「大人の朗読会」

朗読: 野呂瀬季見子さん・遊佐良子さん・ピアノ: 吉田佐由子さん

定員 25名 14:00 ~ 15:00 (無料) 締切日 3/14 抽選

シニアステーション田園調布

の情報は、ホームページからも
ご覧いただけます。

スマホにQRコードをかざし
詳細情報をご覧ください。



シニアステーション田園調布 3月 のプログラム

	月	火	水	木	金	土	日
	<p>【一般利用(1階和室等)のご案内】 囲碁、将棋、読書など 個人でもお仲間とでも、空室をご利用いただけます。受付、職員にご確認ください。</p> <p>【特別講座等 申込に関して】 これまでは、特別講座や、虹クラブ関連の申込に際して定員を設けて、抽選結果のご連絡をしておりましたが、今後は「抽選」と明記しているもの以外は申込をして頂いた時点で「参加確定」となります。「抽選」のみ結果を後日、ご連絡いたします。</p>				1	2	3
広間					9:30~10:10 エルダー体操	9:30~10:10 椅子deヨガ	休館日
					10:45~11:45 姿勢改良 (有料)	10:30~11:45 ゆつくりガッチリ(会費)	
					13:30~15:00 Lets Sing	13:00~16:00 一般利用	
和					15:20~16:00 椅子太極拳	14:00~15:30 ♪カラオケ♪	
	4	5	6	7	8	9	10
広間	9:30~11:30 筆の会 (有料)	9:30~10:10 椅子太極拳	9:30~10:30 男の居場所	10:00~10:40 介護予防体操	9:15~10:15 気功太極拳(会費)	9:15~10:15 養生太極拳(会費)	休館日
	13:30~14:30 あすから元気(有料)	10:45~11:45 健幸体操 (有料)	10:45~11:45 ココモン体操(有料)	11:00~11:40 コグフィット	10:30~11:45 でんえん朗読(会費)	11:00~11:40 椅子deヨガ	
	14:45~15:45 姿勢改良 (有料)	13:30~14:45 ゆつくりガッチリ(会費)	13:30~15:00 Lets Sing	14:00~15:00 ぬくもりコンサート	13:30~14:30 ヨガサイズ (有料)	13:00~16:00 一般利用	
和	田園書道 13:00~	15:00~16:00 脳トレ(カード)	15:20~16:00 椅子ヨガ	15:15~16:15 楽しい東洋医	15:00~16:00 風船バレ	14:00~15:30 ♪カラオケ♪	
	11	12	13	14	15	16	17
広間	9:30~11:30 男の居場所	9:30~10:10 椅子太極拳	9:00~10:00 ヨーガ (会費)	10:00~10:40 介護予防体操	9:30~10:10 エルダー体操	9:30~10:10 椅子deヨガ	休館日
	14:00~14:40 大川講師 レッスン	10:45~11:45 健幸体操 (有料)	10:15~11:45 シニア朗読 (有料)	11:00~11:40 コグフィット	10:45~11:45 姿勢改良 (有料)	10:30~11:45 ゆつくりガッチリ(会費)	
	15:00~15:40 エルダー体操	13:30~15:30 碁の会 (有料)	13:30~15:00 Lets Sing	14:00~15:30 虹 体力測定 (有料)	13:30~16:00 カードゲーム & ハハ°- ホッケー	13:00~16:00 一般利用	
和	リラックスヨガ 10:00~11:00		15:20~16:00 椅子ヨガ		マッサージ	14:00~15:30 ♪カラオケ♪	
	18	19	20	21	22	23	24
広間	9:30~11:30 筆の会 (有料)	9:30~10:10 椅子太極拳	休館日 春分の日	10:00~10:40 介護予防体操	9:15~10:15 気功太極拳(会費)	9:30~10:10 椅子deヨガ	休館日
	13:30~14:30 あすから元気(有料)	10:45~11:45 健幸体操 (有料)		11:00~11:40 コグフィット	10:30~11:45 でんえん朗読(会費)	10:45~11:45 ココモン体操(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)		14:00~15:00 虹 サロン 抽選 (無料)	13:30~14:30 ヨガサイズ (有料)	13:00~16:00 一般利用	
和	田園書道 13:00~	15:00~16:00 脳トレ(カード)			15:00~15:40 エルダー体操	マッサージ	
	25	26	27	28	29	30	31
広間	9:30~11:30 田調 クラフト (6ヶ月コース)	9:30~10:10 椅子太極拳	9:00~10:00 ヨーガ (会費)	10:00~10:40 介護予防体操	10:00~11:10 MY 講座	9:15~10:15 養生太極拳(会費)	休館日
	14:00~15:30 俳句を楽しむ会	10:45~11:45 健幸体操 (有料)	10:15~11:45 シニア朗読 (有料)	11:00~11:40 コグフィット	13:30~16:00 カードゲーム & ハハ°- ホッケー	11:00~11:40 椅子deヨガ	
		13:30~15:30 碁の会 (有料)	13:30~15:00 Lets Sing	14:00~15:00 虹 トレ (有料)		13:00~16:00 一般利用	
和			15:20~16:00 椅子ヨガ			14:00~15:30 ♪カラオケ♪	

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。

色枠は、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。