

2024年5月 どのこの坂

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



皆様、初めまして。
この度、大田区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・シニアステーション田園調布西の所長を拝命致しました。何卒、よろしくお願ひ致します。
私にとって田園調布はゆかりのある場所です。子供のころは、両親と一緒に多摩川園の遊園地へ遊びに来ていました。
今、思い出してもワクワクした楽しい時間でした。
また、当法人に新卒で入職し初めて勤務した場所が田園調布で私の原点でもあります。
こうして再び田園調布の地域に携わることとなったご縁を大切に、初心に帰り努めて参ります。

着任のご挨拶

藤平かおり

【シニアクラフト】 「ペーパーバスケット」

カラーペーパーと古新聞をくるくる丸めて、コツコツじっくり日にちをかけて作りましょう。

5月30日(木)
13:30~15:30
定員 15名



● お知らせ ●

①「講師の都合で開催日が変わります」

ロコモ体操 5月25日(土) 10時45分~

// 5月29日(水) 10時45分~

②「今月は虹サロンが二回あります」

落語と音楽の二本立てです。

詳しくは、下記をご確認ください。

5月の虹プログラム

5月2日(木)「ヴォイス&スマイル」豊かな表情から生まれる豊かな声
講師：黒田育美先生 14:00~15:00 (有料) 定員 20名

5月9日(木) 虹サロン「落語と沖縄三線」(無料)
出演 落語：桂文ぶん師匠・三線 パナリ組
14:00~15:00 定員 25名【抽選】



5月16日 虹サロン オカリナ演奏会 (無料)
出演 小田川企画の皆さん
14:00~15:00 定員 25名【抽選】



5月23日(木) 虹トシ 講師：栗山和之先生
14:00~15:00 (有料) 定員 20名



シニアステーション田園調布 5月 のプログラム

	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	5
広間	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。		9:30~10:30 男の居場所	10:00~10:40 体幹とバランス 11:00~11:40 脳トレ体操			休館日
和		13:30~15:00 Lets' Sing 15:20~16:00 椅子ヨガ	14:00~15:00 ヴォイス& スマイル (有料)	ラミーキューブ 9:30~11:30			
	6	7	8	9	10	11	12
広間	振替休日 	9:30~10:10 椅子太極拳	9:00~10:00 ヨーガ	10:00~10:40 体幹とバランス	9:15~10:15 気功太極拳	9:15~10:15 養生太極拳	休館日
和		10:45~11:45 健幸体操 13:30~14:45 ゆっくりガッチリ 15:00~16:00 脳トレ(カード)	10:15~11:45 シニア朗読	11:00~11:40 脳トレ体操	10:30~11:45 でんえん朗読(会費)	11:00~11:40 脳トレ体操	
	13	14	15	16	17	18	19
広間	9:30~11:30 筆の会	9:30~10:10 椅子太極拳	9:30~10:30 男の居場所	10:00~10:40 体幹とバランス	9:30~10:10 エルダー体操	9:30~10:10 脳トレ体操	休館日
和	10:45~11:45 健幸体操 13:30~14:30 カムカム体操 15:00~15:40 体幹とバランス	10:30~11:45 姿勢改良	13:30~15:00 Lets' Sing	11:00~11:40 脳トレ体操	10:45~11:45 姿勢改良	10:30~11:45 ゆっくりガッチリ	
	20	21	22	23	24	25	26
広間	9:30~11:30 筆の会	9:30~10:10 椅子太極拳	9:00~10:00 ヨーガ	10:00~10:40 体幹とバランス	9:15~10:15 気功太極拳	9:15~10:15 養生太極拳	休館日
和	10:45~11:45 健幸体操 13:30~14:30 カムカム体操 15:00~15:40 体幹とバランス	10:15~11:45 シニア朗読	10:15~11:45 シニア朗読	11:00~11:40 脳トレ体操	10:30~11:45 でんえん朗読(会費)	10:45~11:45 ロコモン体操	
	27	28	29	30	31	★ マークは 有料講座です。 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	
広間	9:30~11:30 田調クラフト	9:30~10:10 椅子太極拳	10:45~11:45 ロコモン体操	10:00~10:40 体幹とバランス	9:30~10:10 エルダー体操		
和	14:00~15:30 俳句を楽しむ会	10:45~11:45 健幸体操 13:30~15:30 硯の会	13:30~15:00 Lets' Sing 15:20~16:00 椅子ヨガ	11:00~11:40 脳トレ体操	10:45~11:45 姿勢改良	13:15~14:15 ヨガサイズ 15:00~16:00 カードゲーム	

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。

