

# 2024年6月 ぞいこの坂

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

## ● 暑さ対策のお知らせ ●

今年もまた**猛夏**の季節がめぐって来ました  
シニアステーションでは  
5月15日～10月15日まで  
「涼み処(クールスポット)」  
を開設しております  
プログラム参加後や買い物帰りの  
**猛暑対策**にご利用ください



## 人気! 《出張講座》のお知らせ

いつもの配信による体操  
プログラム **体幹とバランス**  
を **天雲 大陽** 講師により  
**リアルタイム**でレッスン  
します 奮ってご参加ください  
○ **6月10日(月)**  
○ **15:00～15:40**  
○ **参加 無料**



## シニアクラフト (5月の続き)

「**ペーパーバスケット**」

○ **6月10日(月)**

○ **9:30～11:30**

5月30日に参加して、  
まだ完成していない方は  
この機会に完成させま  
しょう シニア職員がお手伝いします  
かわいいバスケットを作り上げましょう



人生の最期にどう在りたいか考えてみよう

「**もしバナゲーム**」

をやってみませんか?

(四人一組で行います)

○ 講師: 医療法人 双愛会

在宅緩和ケアセンター

副センター長・看護師長

**神林 顕氏**

○ **6月14日(金)**

○ **15:00～16:00**

○ **参加 無料**



## 6月の虹プログラム

**6月6日(木) 「ヴォイス&スマイル」 第3回 伝えたいことを確実に伝える工夫**

講師: 黒田 育美先生 14:00～15:00 (有料) 定員 20名



**6月13日(木) 虹ヘルス 「熱中症 予防講座」 その他**

講演: 地域包括支援センター田園調布 職員

14:00～15:00 定員 20名 (有料)

**6月20日(木) 虹サロン 「風水害・土砂災害への備え 気象情報の見方」**

河川の氾濫事例などを基に「気象情報へのアクセス方法」等 災害から命を守るお話

講演: 気象予報士 重枝 伸之 さん (一社) 日本気象予報士会

13:30～15:30 定員 30名 (無料) 【抽選】 応募×切 6/13(木)



**6月27日(木) 虹トレ (ピンポイントで筋肉を強くする体操)** 講師: 栗山 和之 先生

14:00～15:00 定員 20名 (有料)

# シニアステーション田園調布 6月 のプログラム

	月	火	水	木	金	土	日
広間	<b>特別講座等 申込に関して</b> 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「 <b>抽選</b> 」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。「 <b>抽選</b> 」のみ結果を後日、ご連絡いたします。					1	2
	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ご覧ください。					9:30~10:10 脳トレ体操 ※10:30~11:45 ゆっくりガッチリ 13:00~16:00 一般利用 14:00~15:30 ♪カラオケ♪	休館日
和							
	3	4	5	6	7	8	9
広間	※9:30~11:30 筆の会	9:30~10:10 椅子太極拳 ※10:45~11:45 健幸体操	9:30~10:30 男の居場所 ※10:45~11:45 ココモン体操	10:00~10:40 体幹とバランス 11:00~11:40 脳トレ体操	9:30~10:10 エルダース体操 ※10:45~11:45 姿勢改良	※9:15~10:15 養生太極拳 11:00~11:40 椅子deヨガ	休館日
	13:30~14:30 カムカム体操	※13:30~14:45 ゆっくりガッチリ	13:30~15:00 Lets' Sing	14:00~15:00 ヴォイス& スマイル (有料)	※13:15~14:15 コグニサイズ	13:00~16:00 一般利用 14:00~15:30 ♪カラオケ♪	
	15:00~15:40 体幹とバランス	15:00~16:00 脳トレ (カード)	15:20~16:00 椅子deヨガ		14:45~15:45 カードゲーム		
和	田園書道 13:00~		ラミーキューブ 9:30~11:30		マッサージ	ラミーキューブ 13:30~15:30	
	10	11	12	13	14	15	16
広間	9:30~11:30 シニアクラフト パ・パ・バスク (5月の続き)	9:30~10:10 椅子太極拳 ※10:45~11:45 健幸体操	※9:00~10:00 ヨーガ ※10:15~11:45 シニア朗読	10:00~10:40 体幹とバランス 11:00~11:40 脳トレ体操	※9:15~10:15 気功太極拳 10:30~11:45 でんえん朗読	9:30~10:10 脳トレ体操 ※10:30~11:45 ゆっくりガッチリ	休館日
	13:30~14:30 カムカム体操	※13:30~15:30 硯の会	13:30~15:00 Lets' Sing	14:00~15:00 虹ヘルス (有料)	※13:15~14:15 コグニサイズ	13:00~16:00 一般利用 14:00~15:30 ♪カラオケ♪	
	15:00~15:40 出張講座		15:20~16:00 椅子deヨガ		15:00~16:00 もしバナ ゲーム		
和	リラックスヨガ 10:00~						
	17	18	19	20	21	22	23
広間	※9:30~11:30 筆の会	9:30~10:10 椅子太極拳 ※10:45~11:45 健幸体操	9:30~10:30 男の居場所 ※10:45~11:45 ココモン体操	10:00~10:40 体幹とバランス 11:00~11:40 脳トレ体操	9:30~10:10 エルダース体操 ※10:45~11:45 姿勢改良	※9:15~10:15 養生太極拳 11:00~11:40 椅子deヨガ	休館日
	13:30~14:30 カムカム体操	※13:30~14:45 ゆっくりガッチリ	13:30~15:00 Lets' Sing	13:30~15:30 虹サロン (無料)	※13:15~14:15 コグニサイズ	13:00~16:00 一般利用 14:00~15:30 ♪カラオケ♪	
	15:00~15:40 体幹とバランス	15:00~16:00 脳トレ (カード)	15:20~16:00 椅子deヨガ		14:45~15:45 カードゲーム		
和	田園書道 13:00		ラミーキューブ 9:30~11:30		マッサージ	ラミーキューブ 13:30~15:30	
	24	25	26	27	28	29	30
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 健幸体操	※9:00~10:00 ヨーガ ※10:15~11:45 シニア朗読	10:00~10:40 体幹とバランス 11:00~11:40 脳トレ体操	※9:15~10:15 気功太極拳 10:30~11:45 でんえん朗読	9:30~10:10 脳トレ体操 11:00~11:40 椅子deヨガ	休館日
	14:00~15:30 俳句を楽しむ会	※13:30~15:30 硯の会	13:30~15:00 Lets' Sing	14:00~15:00 虹トレ (有料)	※13:15~14:15 コグニサイズ	13:00~16:00 一般利用 14:00~15:30 ♪カラオケ♪	
			15:20~16:00 椅子deヨガ		14:45~15:45 カードゲーム		
和					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。ご理解下さい。※マークは色枠は、参加が可能な講座ですが、事前に確認をお願い致します。有料講座です