

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



平成30年10月

どりこの坂



この秋冬、はじめての

おもしろ体験してみよう!

有料講座
※別紙参照※

10月15日(月) 10時~11時半 「これからの人生、犬と楽しく暮らす」



講師：石崎良樹(犬塾株式会社 トリマー)

外飼いと室内飼いで飼育方法の違い。室内飼いで注意する事、やっておいた方がよいトレーニングなどなど!犬を飼うのにためになるお話です!



10月29日(月)10時~11時半 「楽し!癒し!脳トレ! ウクレレ体験講座」

講師：ウクレレ・サークル ハートランド

脳トレにも役立つ、
やさしいウクレレ講座と体験です!

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

【開催日】 10月17日(水)

【時間】 13:00~15:30

【申込み日】 10月 9日(火)

【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 10月の予定表

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--|----------------------------------|--|---|--|--|-----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9:30~11:30 筆の会 ¥ | 10:15~11:30 さくら会 (民謡) | 10:00~11:00 シニア メンズクラブ ¥ 11:00~12:30 男だけのクラブ | 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 |
| 14:00~15:00 毎週体操 | 15:20~16:00 椅子太極拳 | 13:00~14:30 シルバービクス 先着20名 ¥ | 13:30~15:00 虹のオトカテ ¥ | 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 | | | | | | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | |
| 休館日  体育の日 | 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 |
| | 15:20~16:00 椅子太極拳 | 13:00~14:30 みんなでカラオケ 15:00~15:40 さわやかクラブ | 15:00~16:00 虹 ホビー ¥ | 15:00~15:40 脳トレ | 15:00~15:40 輪踊り | |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 10:00~11:30 【秋の特別講座】 犬と楽しく暮らす (申込制) | 10:15~11:30 さくら会 (民謡) | 10:00~11:00 シニア メンズクラブ ¥ 11:00~12:30 男だけのクラブ | 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 | |
| 14:00~15:00 毎週体操 | 14:00~15:00 歌声フィットネス (申込制) | 13:00~15:30 スマホ教室 (申込制) | 13:30~15:30 虹 サロン | 15:00~15:40 脳トレ | 15:00~15:40 懐メロで体操 | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 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 | |
| 14:00~15:00 毎週体操 | 14:00~15:00 歌声フィットネス (申込制) | 13:00~14:30 みんなでカラオケ 15:00~15:40 さわやかクラブ | 15:00~16:15 虹 トレ ¥ | 15:00~15:40 脳トレ | 15:00~15:40 輪踊り | |
| 29 | 30 | 31 | シニアステーション 田園調布の予定 神無月 | | 10月の 敬老マッサージ 5日(金) 19日(金) 26日(金) 9時20分~15時半 各回予約制 無料 一日限定10名様 | |
| 10:00~11:30 【秋の特別講座】 ウクレレ体験教室 (申込制) | | | | | | |
| 14:00~15:00 毎週体操 | 14:00~15:00 歌声フィットネス (申込制) | 13:30~15:30 水引作り | | | | |

は、カラオケです。(12:30~終わりの時間は日によって異なります。お問い合わせください)

¥ マークは有料講座です(参加費もしくは会費が必要となります)。

(白色) の講座は満員となっています。それ以外の講座はどなたでも参加いただけます。

※ プログラムは予告なく変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。