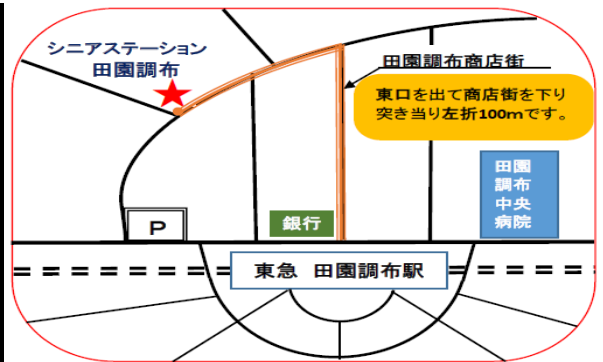


地域包括支援センター田園調布(ご相談の窓口)
シニアステーション田園調布(旧いこいの家)
大田区田園調布2-58-5
03-3721-1572



平成30年11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※

11/12(月)10時~11時半

「意外と簡単! お家で作るお手軽燻製」

講師: 山中理恵(薬膳レシピスト)

お家にある道具、材料で驚くほど簡単に出来る燻製。おつまみやパーティの一品になる燻製作りにチャレンジ! ちょいと一杯、もありますヨ★



11/26(月)10時~11時半

「大切なお金の話:
心のこもったお金の守り方」

講師: 鵜巢雅一(FP・相続診断士)

トラブルにならない相続や、知って得する税金の事、今からでも間に合う大切なお金を守るための豆知識をプロが教えます。

参加費: 各回500円

お申込はシニアステーション田園調布 (03-3721-1572) まで

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 11月の予定表

月	火	水	木 1	金 2	土 3	日 4
シニアステーション 田園調布の予定 霜月			9:45~10:45 ロモン体操 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 ¥	休館日 文化の日	休館日
5 9:30~11:30 筆の会 ¥	6 10:15~11:30 さくら会 (民謡)	7 10:00~11:00 シニア メンズクラブ ¥ 11:00~12:30 男だけのクラブ	8 11:00~11:40 頭とからだの 椅子ストレッチ 13:30~15:00 虹のオトカテ ¥	9 9:00~10:00 ヨーガ ¥ 10:15~11:45 田園朗読の会 ¥	10 9:30~10:30 養生太極拳 ¥ 11:00~11:40 イスDEヨガ	11 休館日
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 シルバ・ピクス 先着20名 ¥	15:00~16:15 虹トレ ¥	15:00~15:40 脳トレ	15:00~15:40 輪踊り	
15:20~16:00 イスDEヨガ	15:20~16:00 椅子太極拳	15:00~16:00 毎週体操②				
12 10:00~11:30 【秋の特別講座】 お手軽燻製 (申込制) ¥	13 9:30~11:30 硯の会 ¥	14 10:15~11:45 シニア朗読 クラブ ¥	15 9:45~10:45 ロモン体操 先着20名 ¥ 11:00~11:40 頭とからだの 椅子ストレッチ 13:30~15:30 虹サロン	16 9:00~10:30 ヨーガ ¥	17 9:30~10:30 養生太極拳 ¥ 11:00~11:40 イスDEヨガ	18 休館日
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	15:00~16:00 毎週体操②	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	15:20~16:00 椅子太極拳	15:00~16:00 毎週体操②				
19 9:30~11:30 筆の会 ¥	20 10:15~11:30 さくら会 (民謡)	21 10:00~11:00 シニア メンズクラブ ¥ 11:00~12:30 男だけのクラブ	22 11:00~11:40 頭とからだの 椅子ストレッチ 14:00~16:00 虹ホビー ¥	23 休館日 勤労感謝の日	24 9:30~10:30 養生太極拳 ¥ 11:00~11:40 イスDEヨガ 15:00~15:40 輪踊り	25 休館日
14:00~15:00 毎週体操	14:00~15:00 歌声フィットネス (申込制)	15:00~16:00 毎週体操②				
15:20~16:00 イスDEヨガ	15:20~16:00 椅子太極拳	15:00~16:00 毎週体操②				
26 10:00~11:30 【秋の特別講座】 お金のお話 (申込制) ¥	27 9:30~11:30 硯の会 ¥	28 10:15~11:45 シニア朗読 クラブ ¥	29 11:00~11:40 頭とからだの 椅子ストレッチ 14:00~16:00 虹サロン スペシャル	30 10:00~14:00 生涯学習相談会 15:00~15:40 脳トレ	11月の 敬老マッサージ 2日(金) 16日(金) 30日(金) 9時20分~15時半 各回予約制 無料 一日限定10名様	
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				
15:20~16:00 イスDEヨガ	15:20~16:00 椅子太極拳	15:00~16:00 毎週体操②				

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。