
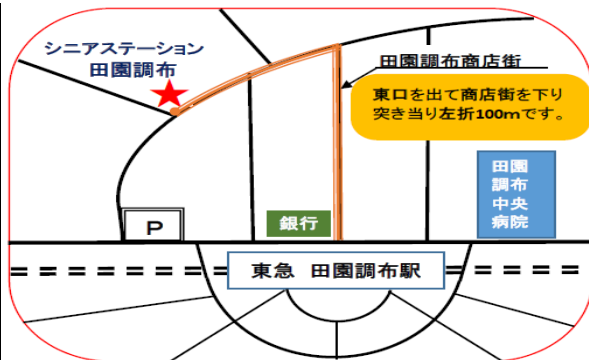


地域包括支援センター田園調布(ご相談の窓口)
シニアステーション田園調布(旧いこいの家)
大田区田園調布2-58-5
03-3721-1572

社会福祉法人
池上長寿園
IKEGAMI CHOUJUN

平成30年12月
どりこの坂

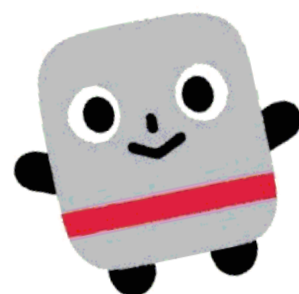
この秋冬、はじめたの
おもしろ体験してみよう!

有料講座
※別紙参照※

12/10(月)10時~11時半 「みんなで作ろうバスの旅！」

講師：東急バス株式会社 販売課 土田 宏 講師

「バスの旅」をみんなで作りませんか？
バス旅の楽しさ、おもしろ 裏話などを聞きながら
“楽しい わがままプラン” を作ってみましょう。



12/19(水)13時~14時半

「お坊さんと考える：人生のしまい方」 「誰もが、おくりびと、おくられびと」

講師：浦上哲也(浄土真宗 僧侶)

皆様がそれぞれ考えている終焉の迎えかたについて、昔話や故事来歴、今話題の映画談議などを、浦上僧侶がやさしくお話していただきます。



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 12月の予定表

月	火	水	木	金	土	日
シニアステーション 田園調布の予定 師走		12月の 敬老マッサージ 7日(金) 14日(金) 21日(金) 9時20分～15時半 各回予約制 無料 一日限定10名様			1 9:30～10:30 養生太極拳 ¥ 11:00～11:40 イスDEヨガ 15:00～15:40 懐メロで体操	2 休館日
3	4	5	6	7	8	9
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 13:30～15:00 虹のオトカテ ¥	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 15:00～15:40 懐メロで体操	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 ¥		15:00～15:40 脳トレ		
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				
10	11	12	13	14	15	16
10:00～11:30 【秋の特別講座】 みんなで作ろう バスの旅 (申込制) ¥	9:30～11:30 硯の会 ¥	9:00～10:00 男達の太極拳 ¥ 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 15:00～16:00 虹 ホビー ¥	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
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 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				
17	18	19	20	21	22	23
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 ¥	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 15:00～15:40 懐メロで体操	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 【秋の特別講座】 お坊さんと考える ¥		15:00～15:40 脳トレ		
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				
24	25	26	27	28	29	30/31
休館日	9:30～11:30 硯の会 ¥ 14:00～15:00 歌声フィットネス (申込制) 15:20～16:00 椅子太極拳	9:00～10:00 男達の太極拳 ¥ 10:15～11:45 シニア朗読クラブ ¥ 13:00～14:30 みんなでカラオケ 15:00～16:00 毎週体操②	11:00～11:40 頭とからだの 椅子ストレッチ 15:00～16:15 虹トレ ¥	9:00～10:00 ヨーガ ¥ 10:15～11:45 田園朗読の会 ¥ 15:00～15:40 脳トレ	休館日	休館日

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。