

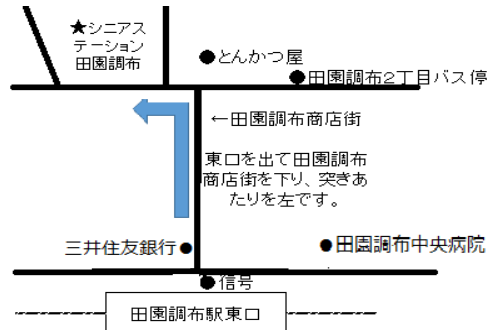
シニアステーション田園調布(旧いこいの家)  
地域包括支援センター田園調布(ご相談の窓口)  
大田区田園調布2-58-5  
03-3721-1572



池上長寿園  
IKEGAMI CHOJUEN

平成30年 4月

どりこの坂



☆☆ 新プログラム始まります! ☆☆

## みんなでカラオケ

- ・ひとり歌うのは恥ずかしいや歌ってみたい曲にチャレンジなど!
- ・みんなで歌って心も体もスッキリ健康になりましょう

4月4日(水) 25日(水) 13時~14時30分  
ご参加自由です! 一緒に楽しみましょう!!



## 塩田トレーナーのカラダと食の個別相談

無料!

- ・カラダの状態をチェックして疑問にお答え!  
話題のパーソナルトレーナー(塩田和幸)が個別に合った運動メニューをアドバイスします!
- ・相談日時: 毎週 月~金  
午前9時~10時または16時~17時 (お一人 2回まで受講できます 受講時間 最大30分)  
ご希望日時を伺い日程調整をします so 少しく時間を頂きます。

お問い合わせ先: 03-3721-1572

予約制

## 健康体操 先着受付 [毎回20名] 日時は裏面をご覧ください!

注目!

シルバービクス 参加費 1回500円

曲に合わせて誰でもできるソフトエアロビクス。体を整える調整体操もします。

ロコモン体操 参加費 1回300円

肩・腰・膝~が痛くて起き上がる時、階段の上り下りがきつい方向けの元気体操です。

※ボールとセラバンドを使用します。お持ちの方はご持参ください!

講座の時間や曜日に変更があります! 裏面をご確認のうえご参加ください

## 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4月予定表

電話番号：03-3721-1572

| 月<br>2   | 火<br>3   | 水<br>4   | 木<br>5   | 金<br>6   | 土<br>7                | 日<br>1・8   |  |
|--|--|--|--|--|-----------------------|--|--|
| 9:30~11:30<br>筆の会<br>¥                         | 9:30~11:30<br>硯の会<br>¥   |  | 9:45~10:45<br>ロコモ身体操<br>先着20名<br>¥                                   | 9:00~10:30<br>ヨガ ¥<br>10:30~11:30<br>太極拳 ¥     | 11:00~11:40<br>イスDEヨガ | 休館日  |  |
| カラオケ 12:30~13:45                               | 12:30~13:45  | 13:00~14:30<br>みんなでカラオケ<br>15:00~15:40<br>さわやかクラブ<br>¥<br>16:00~17:00<br>シニアメンズクラブ | 13:30~15:00<br>虹のオトカテ<br>¥   | カラオケ 12:30~14:45                               | 12:30~14:45           |  |  |
| 15:20~16:00<br>イスDEヨガ                          | 15:20~16:00<br>椅子太極拳   |  |  | 15:00~15:40<br>脳トレ                             | 15:00~15:40<br>懐メロで体操 |  |  |
| 9  | 10   | 11   | 12   | 13   | 14                    | 15   |  |
|  | 10:15~11:30<br>さくら会<br>(民謡)  | 10:15~11:45<br>シニア朗読<br>クラブ ¥  | 11:00~11:40<br>☎ 頭とからだの<br>椅子ストレッチ                                   | 9:00~10:00<br>太極拳 ¥<br>10:15~11:45<br>田園朗読の会 ¥ | 11:00~11:40<br>イスDEヨガ | 休館日  |  |
| カラオケ 12:30~13:45                               | 12:30~13:45  | 13:00~14:30<br>シルバービクス<br>先着20名<br>¥   | カラオケ 12:30~14:45   | 12:30~14:45                                    |                       |  |  |
| 14:00~15:00<br>☎ 毎週体操<br>15:20~16:00<br>イスDEヨガ | 15:20~16:00<br>椅子太極拳   |  | 15:00~16:00<br>虹のホビー ¥   | 15:00~15:40<br>脳トレ                             | 15:00~15:40<br>輪踊り    |  |  |
| 16   | 17   | 18   | 19   | 20   | 21                    | 22   |  |
| 9:30~11:30<br>筆の会<br>¥                         | 10:15~11:30<br>さくら会<br>(民謡)  |  | 9:45~10:45<br>ロコモ身体操<br>先着20名 ¥<br>11時~11時40分<br>☎ 頭とからだの<br>椅子ストレッチ | 9:00~10:30<br>ヨガ ¥<br>10:30~11:30<br>太極拳 ¥     | 11:00~11:40<br>イスDEヨガ | 休館日  |  |
| カラオケ 12:30~13:45                               | 12:30~13:45  | 13:00~15:30<br>スマホ教室<br>(申込制)<br>16:00~17:00 ¥<br>シニアメンズクラブ                        | 13:30~16:00<br>虹サロン ¥  | カラオケ 12:30~14:45                               | 12:30~14:45           |  |  |
| 14:00~15:00<br>☎ 毎週体操<br>15:20~16:00<br>イスDEヨガ | 15:20~16:00<br>椅子太極拳   |  |  | 15:00~15:40<br>脳トレ                             | 15:00~15:40<br>懐メロで体操 |  |  |
| 23   | 24   | 25   | 26   | 27   | 28                    | 29   |  |
| 11:00~11:40<br>椅子太極拳<br>出張レッスン<br>太極拳実演        | 9:30~11:30<br>硯の会<br>¥   | 10:15~11:45<br>シニア朗読<br>クラブ ¥  | 11:00~11:40<br>☎ 頭とからだの<br>椅子ストレッチ                                   | 9:00~10:00<br>ヨガ ¥<br>10:15~11:45<br>田園朗読の会 ¥  | 11:00~11:40<br>イスDEヨガ | 休館日  |  |
| カラオケ 12:30~13:45                               | 12:30~13:45  | 13:00~14:30<br>みんなでカラオケ<br>15:00~15:40<br>さわやかクラブ                                  | カラオケ 12:30~14:45   | 12:30~14:45                                    |                       |  |  |
| 14:00~15:00<br>☎ 毎週体操<br>15:20~16:00<br>イスDEヨガ | 15:20~16:00<br>椅子太極拳   |  | 15:00~16:00<br>虹トレ ¥   | 15:00~15:40<br>脳トレ                             | 15:00~15:40<br>輪踊り    |  |  |
| 30   | ★ 4月の虹サロン ★<br>4月19日 ダイジェスト<br>・カラダチェック、アドバイス<br>・ミニコンサートなどを予定しています。 |  |  |  |                       | 敬老マッサージ<br>6日(金)<br>20日(金)<br>27日(金)<br>9時20分~15時半<br>各回予約制 無料 |  |
| 振替休日<br>休館日                                    |  |  |  |  |                       |  |  |

¥ 印がある講座は有料となっています。受付にてお支払い下さい。

¥ 印は主催者に直接お支払下さい。

☎ 印のプログラムは事前申し込みをお願いいたします

(白色) の講座は定員がいっぱいです。

講座は変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。