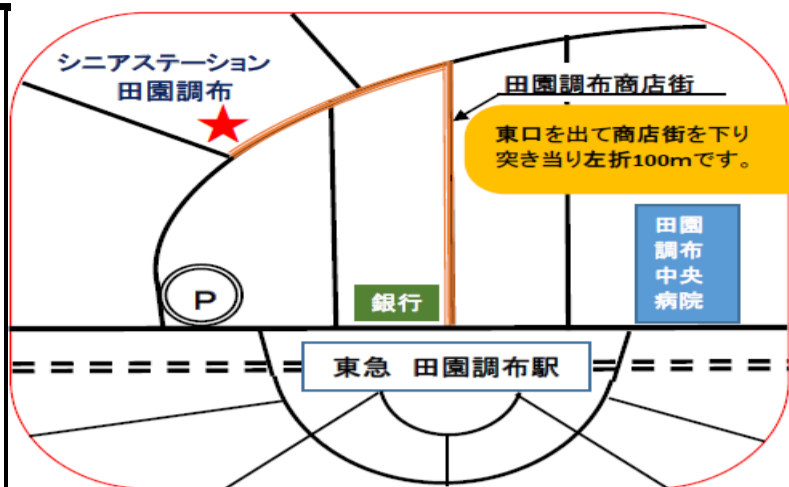


シニアステーション田園調布(旧いこいの家)
地域包括支援センター田園調布(ご相談の窓口)
大田区田園調布2-58-5
03-3721-1572



平成30年 6月
どりこの坂



注目! シニア Men's クラブ (どりに)

指導者による老化の進行を遅らせる筋肉運動と脳トレ
医者にかからない生活習慣を実践する
仲間作りをしています。

男性のあなた 参加しませんか!!

募集中!



毎月 第1・3 水曜日 15:30~17:00 費用 500円/月



男だけの クラブ 無料!

実は器用な処を もっと家族や周囲にアピールしませんか?
男だけのチャレンジスペースではそんな仲間を募集しています。
ちょっとおしゃれな切り絵や 面白い折り紙など、指先を使って
ワイワイやりましょう。

6月6日・20日(水) 10:00~11:30 田中プロデュース

今月も「かんたんスマホ教室」開催します

【定員】 20名 (申込制)

【参加費】 無料

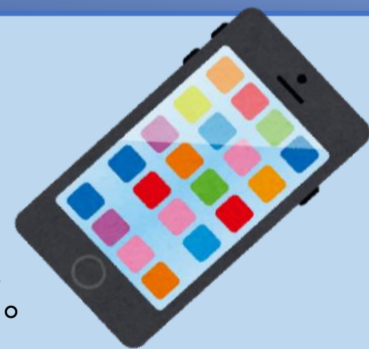
【開催日】 2018年6月20日(水)

【時間】 13:00~15:30

【申込み日】 2018年6月11日(月)

【時間】 8:30~

これまで受講された方で、「もう一度」という方々も参加できます。



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6月予定表

電話番号：03-3721-1572

月 28	火 29	水 30	木 31	金 1	土 2	日 3
敬老マッサージ 1日(金) 15日(金) 22日(金) 9時20分～15時半 各回予約制 無料 一日限定10名様				9:00～10:30 ヨガ ¥	11:00～11:40 イスDEヨガ	休館日
				10:30～11:30 太極拳 ¥		
9:30～11:30 筆の会 ¥	10:15～11:30 さくら会 (民謡)	10:00～11:30 男だけのクラフト	9:45～10:45 ロコモン体操 先着20名 ¥	9:00～10:00 太極拳 ¥	11:00～11:40 イスDEヨガ	休館日
カラオケ 12:30～13:45		13:00～14:30 シルバービクス 先着20名 ¥	11:00～11:40 頭とからだの 椅子ストレッチ	10:15～11:45 田園朗読の会 ¥		
14:00～15:00 毎週体操	14:00～15:00 歌声フィットネス	15:30～17:00 ¥	13:30～15:00 虹のオトカテ ¥	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	シニアメンズクラブ				
11	12	13	14	15	16	17
	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	9:00～10:30 ヨガ ¥	11:00～11:40 イスDEヨガ	休館日
カラオケ 12:30～13:45		13:00～14:30 みんなでカラオケ	13:30～15:30 虹サロン 落語と 三味線	10:30～11:30 太極拳 ¥		
14:00～15:00 毎週体操	14:00～15:00 歌声フィットネス	15:00～15:40 さわやかクラブ		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					
18	19	20	21	22	23	24
9:30～11:30 筆の会 ¥	10:15～11:30 さくら会 (民謡)	10:00～11:30 男だけのクラフト	9:45～10:45 ロコモン体操 先着20名 ¥	9:00～10:00 ヨガ ¥	11:00～11:40 イスDEヨガ	休館日
カラオケ 12:30～13:45		13:00～15:30 スマホ教室 (申込制)	11:00～11:40 頭とからだの 椅子ストレッチ	10:15～11:45 田園朗読の会 ¥		
14:00～15:00 毎週体操	14:00～15:00 歌声フィットネス	15:30～17:00 ¥	カラオケ 14:30	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	シニアメンズクラブ	15:00～17:00 虹ホビー (申込み制) ¥			
25	26	27	28	29	30	7/1
11:00～11:40 太極拳 中止	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	10:00～11:00 特別講座 インディグノートの 書き方	11:00～11:40 イスDEヨガ	休館日
カラオケ 12:30～13:45		13:00～14:30 みんなでカラオケ	カラオケ 14:30	12:30～14:45 カラオケ		
14:00～15:00 毎週体操	14:00～15:00 歌声フィットネス	15:00～15:40 さわやかクラブ	15:00～16:00 虹トレ ¥	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					

¥ 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。

(白色) の講座は定員がいっぱいです。

※ プログラムは予告なく変更になる場合があります。あらかじめご了承下さい。