

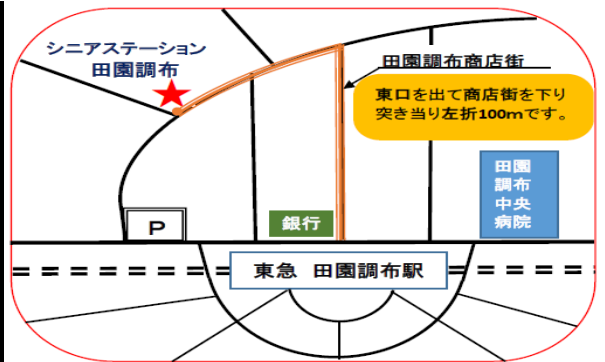
地域包括支援センター田園調布(ご相談の窓口)
シニアステーション田園調布(旧いこの家)
大田区田園調布2-58-5
03-3721-1572



池上長寿園
IKEGAMI CHOJUN

平成31年 1月

どりこの坂



健康講座のお知らせ

《口から始める健康講座》を開催します。

おいしく食事、楽しい会話をするための
お口の機能維持と 誤えん性肺炎を予防するため、
運動指導員と一緒に軽く身体を動かしましょう。

【日時】 1月11日(金) 14:00~15:30



毎年恒例「リサイクル・バザー」を開催します

捨てるには惜しいけど... ご自宅で眠ってる何かのものを提供下さい。

2月中旬に、毎年恒例の「バザー&野菜販売」
を計画しています。

ご不用品の受け付け開始は、

1月17日からシニアステーションにて受け付けます。
但し、履物類、食品、ぬいぐるみ等はご遠慮下さい。
また、ご提供いただいた物品は、ご返却できません。
皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。

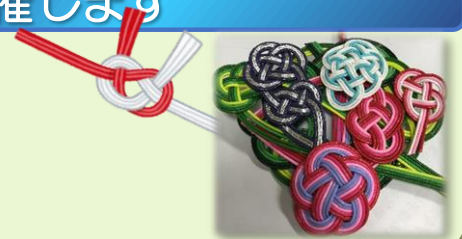


ご好評により 歳の始めに【水引き教室】を開催します

水引きの基本的な結び方を練習します。
慣れてきたら、自分だけの素敵なアクセサリー
(イヤリングや、髪飾り、ストラップ等)に 変身!

【日時】 1月28日(月) 10:00~11:30

【定員】 15名 (申込制) 【参加費】 無料



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 1月の予定表

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	6
<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px; text-align: center;"> シニアステーション 田園調布の予定 お正月 今年もよろしく お願いします 2019 </div>				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
				15:00~15:40 脳トレ	15:00~15:40 懐メロで体操	
7	8	9	10	11	12	13
9:30~11:30 筆の会 ¥	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	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 シルハ・ピクス 先着20名 ¥	14:00~15:00 虹 サロン	14:00~15:30 【口から始める 健康講座】	15:00~15:40 懐メロで体操	
14	15	16	17	18	19	20
休館日	10:15~11:30 さくら会 (民謡)	10:00~11:00 シニア メンズクラブ	9:45~10:45 ロコモ体操 先着20名 ¥	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 歌声フィットネス (申込制)	13:00~14:30 みんなでカラオケ	11:00~11:40 頭とからだの 椅子ストレッチ	15:00~15:40 脳トレ	15:00~15:40 懐メロで体操	
	15:20~16:00 椅子太極拳	15:00~16:00 毎週体操②	13:30~16:00 虹 サロン	15:00~15:40 脳トレ	15:00~15:40 懐メロで体操	
21	22	23	24	25	26	27
9:30~11:30 筆の会 ¥	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 ¥	9:45~10:45 ロコモ体操 先着20名 ¥ 11:00~11:40 頭とからだの 椅子ストレッチ	9:00~10:00 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	15:00~16:15 虹 トレ ¥	15:00~15:40 脳トレ	15:00~15:40 懐メロで体操	
28	29	30	31	<div style="border: 2px solid blue; padding: 10px; text-align: center;"> 1月の 敬老マッサージ 11日(金) 18日(金) 25日(金) 9時20分~15時半 各回予約制 無料 一日限定10名様 </div>		
10:00~11:30 【特別講座】 水引き	10:15~11:30 さくら会 (民謡)	10:00~11:00 シニア メンズクラブ	9:45~10:45 ロコモ体操 先着20名 ¥ 11:00~11:40 頭とからだの 椅子ストレッチ			
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 虹 ホビー ¥			
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。あらかじめご了承下さい。