

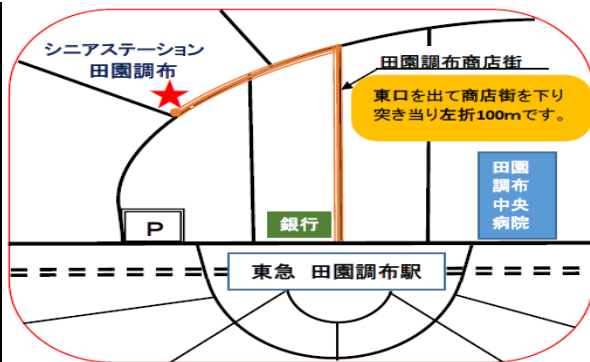
地域包括支援センター田園調布(ご相談の窓口)
シニアステーション田園調布(旧いこの家)
大田区田園調布2-58-5
03-3721-1572



池上長寿園
IKEGAMI CHOJUEN

平成31年 2月

どりこの坂



思い出リメイク 虹ホビー

捨てられないアクセサリーや、
きれいなボタンなどをつないで
自分だけのブローチ作りをしてみませんか!?

今回の虹ホビーは、中道 峰子さんを
講師に迎えて、オリジナルなアクセサリーの
作り方を教えていただきます。

ご自分のお気に入りのボタンや

素敵なアクセサリーをお持ちください。

ブローチに変身します。一緒に楽しく作しましょう!!

【事前申込制】としていきます。

1部 14時～ 2部 15時～ 各10名の定員制です。



再開します「かんたんスマホ教室 入門&活用編」

【定員】 20名 (申込制) 【参加費】 無料

前回と同様、初心者向けのスマホ教室ですが、今回はもう一歩進めて、
LINEや乗換案内など便利な使い方をわかりやすく教えていただけます。

スマホを持っていなくても無料貸し出ししていただけます

【開催日】 2月25日(月) 【時間】 9:30~11:30

【申込み日】 2月11日(月) 【時間】 8:30~



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 2月の予定表

月	火	水	木	金 1	土 2	日 3
				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	
4	5	6	7	8	9	10
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 11:00~12:15 男だけのクラブ	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 シルバ・ピクス 先着20名 ¥	13:30~15:00 虹 オトカテ ¥	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				
11	12	13	14	15	16	17
	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	9:00~10:30 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	14:00~16:00 虹 ホビー 【申込制】	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				
18	19	20	21	22	23	24
9:30~11:30 筆の会 ¥	10:15~11:30 さくら会 (民謡)	10:00~11:00 シニア メンズクラブ 11:00~12:15 男だけのクラブ	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	13:30~16:00 虹 マルシェ	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				
25	26	27	28	<div style="border: 2px solid blue; padding: 10px; text-align: center;"> <p>2月の 敬老マッサージ</p> <p>1日(金) 15日(金) 22日(金)</p> <p>9時20分~15時半 各回予約制 無料 一日限定10名様</p> </div>		
9:30~11:30 【特別講座】 スマホ教室 初心者・活用編	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			
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 トレ ¥			

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。