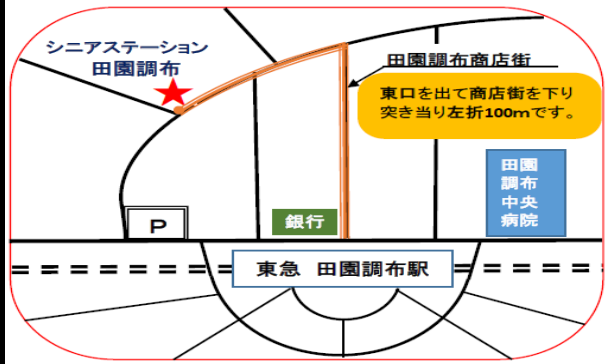




地域包括支援センター田園調布(ご相談の窓口)
シニアステーション田園調布(旧いこいの家)
大田区田園調布2-58-5
03-3721-1572

平成31年 3月

どりこの坂



新年度 (四月から一年間) 講座 参加者 募集の ご案内!!

申し込み受付は、2月26日～3月16日までにシニアステーション田園調布に連絡下さい。
電話番号 03-3721-1572 お掛け間違いの無いようにご注意下さい。

筆の会 毎月 第1、3月曜日

時間 9時30分～11時30分
募集人員 20名
講習費 ¥500/毎回
初回 年間教材費 ¥1,400
講師 高木 恵泉

硯の会 毎月 第2、4火曜日

時間 9時30分～11時30分
募集人員 20名
講習費 ¥500/毎回
初回 年間教材費 ¥1,400
講師 高木 恵泉

シニア朗読クラブ

毎月 第2、4水曜日
時間 10時15分～11時45分
募集人員 20名
講習費 ¥500/毎回
初回 年間教材費 ¥2,400
講師 高村 花美

俳句を楽しむ会

毎月 第3月曜日
時間 10時00分～11時30分
募集人員 10名
主催 中西 泉
初回は、俳句の基本(季語・五七五) 自己紹介から参加者の希望など...

新講座

【各講座に申込をされた方々に】 お申し込みの際は連絡先(電話番号)をお聞きしております。個人情報の扱いには注意を致しますので、ご了解いただきますようお願いいたします。募集人員を超えた場合は、厳正なる抽選を行い、3月23日までに結果を皆様にご連絡させていただきますので、常時ご連絡が可能な電話番号をお知らせ下さい。

ご好評により、「水引き教室」を開催します

【定員】 20名 (申込制) 【参加費】 無料

水引き教室を またまた開催します。

今回は 基礎編から一歩進めて カワイイ箸をつくりませんか?
簡単な編みかたですので 気楽にご参加下さい。

【開催日】 3月11日(月) 【時間】 9:30～11:30

【申込み】 定員制とさせていただきますので 事前にご連絡下さい。




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!



シニアステーション田園調布 3月の予定表

月	火	水	木	金 1	土 2	日 3
		3月の 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 ¥	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 15:20～16:00 イスDEヨガ	14:00～15:00 歌声フィットネス (申込制) 15:20～16:00 椅子太極拳	13:00～14:30 シルバ・ピクス 先着20名 ¥ 15:00～16:00 毎週体操②	13:30～15:00 虹 オトカテ ¥	10:15～11:45 田園朗読の会 ¥ 15:00～15:40 脳トレ	15:00～15:40 懐メロで体操	
11	12	13	14	15	16	17
9:30～11:30 【特別講座】 水引き教室 申込制 先着 20名	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 毎週体操 15:20～16:00 イスDEヨガ	14:00～15:00 歌声フィットネス (申込制) 15:20～16:00 椅子太極拳	13:00～14:30 みんなでカラオケ 15:00～16:00 毎週体操②	12:30～15:00 虹 サロン 【感謝祭】	15:00～15:40 脳トレ	15:00～15:40 懐メロで体操	
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 13:00～14:30 みんなでカラオケ 15:00～16:00 毎週体操②	休館日 春分の日	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 15:20～16:00 イスDEヨガ	15:20～16:00 椅子太極拳			15:00～15:40 脳トレ	15:00～15:40 懐メロで体操	
25	26	27	28	29	30	31
11:00～11:40 大川先生 【実演】 椅子太極拳	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	11:00～12:00 ロコモ体操 先着20名 ¥	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 15:20～16:00 イスDEヨガ	15:20～16:00 椅子太極拳	13:00～14:30 みんなでカラオケ 15:00～16:00 毎週体操②	14:00～16:15 【特別講演】 虹 トレ	15:00～15:40 脳トレ	15:00～15:40 懐メロで体操	

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。