どりこの坂 2023 7月

シニアステーション田園調布

大田区田園調布2-58-5　☎ 03-6715-6900

社会福祉法人 池上長寿園 IKEGAMI CHOJUEN

安全対策についてのお願い

シニア田西 共通　災害時における緊急避難時の安全のため、履物をお手持ちの袋に入れて、ご自身でお持ちいただくことになりました。お手数をおかけしますが、皆様の安全のため、どうぞご協力をお願い申し上げます。('23.7月より実施させていただきます)

●地域コミュニティ● MY 講座

「人生100年時代」第三回(全三回)

「介護の不安を解決 !!」

～今から知る・今日から始める介護のそなえ

●「公的介護保険」について学ぶ

講師：明治安田生命 選任講師

日時 7月 31日(月) 14:00 ～ 15:10

定員 15名 (抽選) 応募 締切日 7/ 18

【シニア田調 プログラム 紹介 】

毎月ご利用いただき、ありがとうございます。シニア田調のプログラムは比較的に体操系が多いのですが、体操以外にも気軽に参加できるものを準備しております。 例えば

- 7月 4･18日 アクティブゲーム大会
- 7月 12日 風船バレー
- 7月 18日 脳トレ
- 7月 26日 You Tube 鑑賞会　等々

講座の内容は、受付にてご説明しますが楽しめること請け合いです。 但し各講座には定員がありますので、事前にご連絡いただけたらありがたいです。また、6月実施のぬいぐるみが完成できなかった方は6/12に予備日を設けました。ご利用ください。

今までの「みんなでカラオケ」は、講座名を「Lets Sing」に代わりました！ 内容はこれまでと同じです。 7月10、14、21日実施します。

7月 の 虹 プログラム

7月 6日(木) 虹 楽しい東洋医学　15:15～16:15
定員 20名　講師：尾上史晃さん　(有料)　応募 締切日 6/ 29

7月 13日(木) 虹 ホビー 「切り絵 を楽しみましょう!! 」
涼しげな切り絵を用意しました。　手伝い：シニアステーション支援員
定員 20名 14:00～15:30 (有料)　応募 締切日 7/ 6

7月 20日(木) 虹 サロン 「黒田 育美 の Voice & Smile」
笑顔になれる声と話し方　講演：黒田 育美 さん
定員 20名 14:00～15:30 (無料) 応募 締切日 7/ 13

7月 27日(木) 虹トレ　定員20名　14:00～15:00
講師 ： 栗山和之さん (有料) 応募 締切日 7/ 20

シニアステーション田園調布 7月 のプログラム

シニアステーションをご利用のみなさまへ

シニアステーションはご高齢の方のご利用が多いこともあり、基本的な感染症対策を継続してまいります。入館時におきましては、引き続き、手指消毒・マスク着用へのご協力をお願いいたします。

今後も大田区の感染対策方針のもと、対応してまいりますので、ご理解ご協力をお願いいたします。

シニアステーション田園調布 ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ はこちらからご覧いただけます

	月	火	水	木	金	土	日
						1	2
広間						9:30～10:10 椅子deヨガ 10:30～11:45 ゆっくりガッチリ(会費) 13:00～16:00 ♪一般利用♪	休館日
和							
	3	4	5	6	7	8	9
広間	9:30～11:30 筆の会（有料） 13:30～14:30 足から元気（有料） 14:45～15:45 姿勢改良（有料）	9:15～10:30 ゆっくりガッチリ(会費) 10:45～11:45 健幸体操（有料） 13:30～14:10 介護予防体操 14:30～16:00 ｱｸﾃｨﾌﾞｹﾞｰﾑ大会	9:30～10:30 メンズどりこ 10:45～11:45 ロコモン体操(有料) 13:30～14:10 椅子太極拳 15:00～16:00 フレイル予防体操	10:00～10:40 介護予防体操 11:00～11:40 コグフィット 15:15～16:15 楽しい東洋医学（有料）	9:30～10:10 エルダー体操 10:45～11:45 姿勢改良（有料） スタッフ勉強会	9:15～10:15 養生太極拳(会費) 11:00～11:40 椅子太極拳 13:00～16:00 ♪一般利用♪	休館日
和	田園書道 13:00		ラミーキューブ 9:30～11:30		マッサージ	ラミーキューブ 13:30～15:30	
	10	11	12	13	14	15	16
広間	10:00～11:30 リラックスヨガ（会員制） 13:30～14:30 Lets Sing♪ 14:45～15:45 姿勢改良（有料）	9:30～10:10 椅子deヨガ 10:45～11:45 健幸体操（有料） 13:30～15:30 硯の会（有料）	9:00～10:00 ヨーガ（会費） 10:15～11:45 シニア朗読（有料） 13:30～14:30 風船バレー 14:45～16:00 ぬいぐるみ ﾘﾀｰﾝ	10:00～10:40 介護予防体操 11:00～11:40 コグフィット 14:00～15:30 虹ホビー（有料）	9:15～10:15 気功太極拳(会費) 10:30～11:45 でんえん朗読(会費) 13:30～14:30 ｺｸﾞﾆｻｲｽﾞ（有料） 15:00～16:00 Lets Sing♪	9:30～10:10 椅子deヨガ 10:30～11:45 ゆっくりガッチリ(会費) 13:00～16:00 ♪一般利用♪	休館日
和			セブン 13:00～15:00		スマホ相談会 9:30～16:30		
	17	18	19	20	21	22	23
広間	祝 日 	9:15～10:30 ゆっくりガッチリ(会費) 10:45～11:45 健幸体操（有料） 13:30～14:30 脳トレ 14:45～16:00 ｱｸﾃｨﾌﾞｹﾞｰﾑ	9:30～10:30 メンズどりこ 10:45～11:45 ロコモン体操(有料) 13:30～14:10 椅子太極拳 15:00～16:00 フレイル予防体操	10:00～10:40 介護予防体操 11:00～11:40 コグフィット 14:00～15:30 虹 サロン（無料）	9:30～10:10 エルダー体操 10:45～11:45 姿勢改良（有料） 13:30～14:30 ﾀﾞﾝﾃﾞｨ&ﾚﾃﾞｨ(有料) 15:00～16:00 Lets Sing♪	9:15～10:15 養生太極拳(会費) 11:00～11:40 椅子deヨガ 13:00～16:00 ♪一般利用♪	休館日
和			ラミーキューブ 9:30～11:30		マッサージ	ラミーキューブ 13:30～15:30	
	24 / 31	25	26	27	28	29	30
広間	9:30～11:30 筆の会（有料） 10:00～11:30 男のｸﾗﾌﾄ 14:00～15:30 俳句を楽しむ会 14:00～15:10 MY 講座	9:30～10:10 椅子太極拳 10:45～11:45 健幸体操（有料） 13:30～15:30 硯の会（有料）	9:00～10:00 ヨーガ（会費） 10:15～11:45 シニア朗読（有料） 13:30～14:30 YouTube鑑賞会 15:20～16:00 椅子deヨガ	10:00～10:40 介護予防体操 11:00～11:40 コグフィット 14:00～15:00 虹 トレ（有料）	9:15～10:15 気功太極拳(会費) 10:30～11:45 でんえん朗読(会費) 13:30～14:30 ｺｸﾞﾆｻｲｽﾞ（有料） 15:20～16:00 椅子太極拳	9:30～10:10 椅子deヨガ 11:00～11:40 エルダー体操 13:00～16:00 ♪一般利用♪	休館日
和	13:00 田園書道		セブン 13:00～15:00		マッサージ		

プログラムは予告なく時刻、日程の変更があります ご了解下さい。

色枠は、空席があり 参加が可能な講座ですが、事前に確認をお願い致します。

色枠は、どなたでも参加が可能な講座ですが、事前に予約をお願い致します。