

2024年 11月 どれこの坂



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

● 地域コミュニティ ● MY 講座

新シリーズで介護・認知症 講座 スタートです。

第一弾・「認知症の理解」(全三回)

・安心したセカンドライフを
おくるために認知症について、
体操などの体験型コンテンツ
を交えながら紹介します



講師: 明治安田生命
選任講師

11月29日(金) 10:00~11:10

スマートフォン 相談会

都内在住 60才以上の方

スマホの使い方や操作方法に関する疑問や
不安を解消するためのマンツーマン相談会
※ご自身のスマホを持って来場ください
主催: 東京都スマートフォン普及啓発事業

☆ 事前予約制

☆ 先着順 ☆ 無料

11月28日(木)

9:30~12:00

13:30~16:30



今月のコグニサイズ ご連絡

第5金曜日にも実施します 11月29日(金) 13:15~14:15

10月実施した「(株) 明治 運動と健康セミナー」の内容の一部をご案内します
「元気で健康」に居たいという皆さんに 要介護に直結してしまう 高齢期の《3本スギ》とは
① 食べなさスギ ② 飲まなさスギ ③ 座りスギ に気を付けましょう。ではその対処法は
(低栄養) (水分不足) (閉じこもり)
バランスよく食べて、水分補給はこまめに摂り、適度な運動を ⇒ SST田園調布 においでください!!

11月の虹 プログラム

11月7日(木) 虹 サロン 「弦楽四重奏」 “ちょっと早いXmas コンサート”

演奏: 大森室内楽愛好会 のみなさん

14:00~15:00 (無料) 応募締切 10月31日 (抽選)



11月14日(木) Voice & Smil 「第8回 江戸の小唄にチャレンジ」

講師: 黒田 育美 先生 14:00~15:00 (有料) 定員 20名

11月21日(木) 虹 ホビー 「年賀状を作る」 来年の干支は《巳》

講師: 高木 恵泉 先生 持ち物: 小筆・顔彩(習字用絵具) など

13:30~15:00 (有料) 定員 20名



11月28日(木) 虹 トレ (ピンポイントで筋肉を強くする体操) 講師: 栗山 和之 先生

14:00~15:00 (有料) 定員 20名