

# 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서트”

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

# シニアステーション田園調布 11月 のプログラム

## 講座 参加申込に関して

特別講座や、虹クラブ関連の申込は定員を設けて、抽選結果のご連絡をしておりますが、今後は「抽選」と明記しているもののみ結果を後日、ご連絡いたします。

## シニアステーション

### 田園調布 の情報は、

ホームページからも  
ご覧いただけます。

スマホに二次元コード

をかざし詳細情報  
をご覧ください。



金	土	日
1	2	3
9:30~10:10 エルダー体操	9:30~10:10 脳トレ体操	休館日
※10:45~11:45 姿勢改良	※10:30~11:45 ゆっくりガッチリ	
※13:15~14:15 コグニサイズ	13:00~16:00 一般利用	
※15:00~16:00 リラックスヨガ	14:00~15:30 ♪カラオケ♪	

	月	火	水	木	金	土	日
	4	5	6	7	8	9	10
広間	<b>休館日</b>  <b>文化の日</b> <b>振替休日</b>	9:30~10:10 椅子太極拳	9:30~10:30 男の居場所	10:00~10:40 体幹とバランス	※9:15~10:15 気功太極拳	※9:15~10:15 養生太極拳	休館日
		※10:30~11:30 健幸体操	※10:45~11:45 ココモン体操	11:00~11:40 脳トレ体操	※10:30~11:30 健幸体操 2	11:00~11:40 椅子deヨガ	
		※13:30~14:45 ゆっくりガッチリ	13:30~15:00 Lets' Sing	14:00~15:00 虹 サロン 抽選 (無料)	※13:15~14:15 コグニサイズ	13:00~16:00 一般利用	
15:00~16:00 脳トレ (カード)	15:20~16:00 椅子deヨガ	14:45~15:45 カードゲーム	14:00~15:30 ♪カラオケ♪				
和			ラミーキューブ 9:30~11:30			ラミーキューブ 13:30~15:30	
	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
広間	※9:30~11:30 筆の会	9:30~10:10 椅子太極拳	※9:00~10:00 ヨーガ	10:00~10:40 体幹とバランス	9:30~10:10 エルダー体操	9:30~10:10 脳トレ体操	休館日
	13:30~14:30 カムカム体操	※10:30~11:30 健幸体操	※10:15~11:45 シニア朗読	11:00~11:40 脳トレ体操	※10:45~11:45 姿勢改良	※10:30~11:45 ゆっくりガッチリ	
	15:00~15:40 体幹とバランス	※13:30~15:30 硯の会	13:30~15:00 Lets' Sing	14:00~15:00 Voice&Smil (有料)	※13:15~14:15 コグニサイズ	13:00~16:00 一般利用	
		15:20~16:00 椅子deヨガ	※15:00~16:00 リラックスヨガ		14:00~15:30 ♪カラオケ♪		
和	田園書道 13:00~				マッサージ		
	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
広間	※9:30~11:30 筆の会	9:30~10:10 椅子太極拳	9:30~10:30 男の居場所	10:00~10:40 体幹とバランス	※9:15~10:15 気功太極拳	<b>休館日</b>  <b>勤労感謝の日</b>	休館日
	13:30~14:30 カムカム体操	※10:30~11:30 健幸体操	※10:45~11:45 ココモン体操	11:00~11:40 脳トレ体操	※10:30~11:30 健幸体操 2		
	15:00~15:40 体幹とバランス	※13:30~14:45 ゆっくりガッチリ	※13:30~15:30 シニアクラフト (Xmasリース)	13:30~15:00 虹 ホビー (有料)	※13:15~14:15 コグニサイズ		
	15:00~16:00 脳トレ (カード)						
和	田園書道 13:00~		ラミーキューブ 9:30~11:30		マッサージ		
	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>12/1</b>
広間	9:30~11:30 田調クラフト (6か月コース)	9:30~10:10 椅子太極拳	※9:00~10:00 ヨーガ	10:00~10:40 体幹とバランス	10:00~11:10 MY 講座	※9:15~10:15 養生太極拳	休館日
	14:00~15:30 俳句を楽しむ会	※10:30~11:30 健幸体操	※10:15~11:45 シニア朗読	11:00~11:40 脳トレ体操		11:00~11:40 椅子deヨガ	
			※13:30~15:30 硯の会	13:30~15:00 Lets' Sing	14:00~15:00 虹 トレ (有料)	※13:15~14:15 コグニサイズ	
		15:20~16:00 椅子deヨガ	14:45~15:45 カードゲーム	14:00~15:30 ♪カラオケ♪			
和			田園ペン習字 9:45~11:45	スマホ相談会		ラミーキューブ 13:30~15:30	

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。 ※マークは色枠は、参加が可能な講座ですが、事前に確認をお願い致します。 有料講座です