

2024年 12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

第二弾・「介護・認知症」(全三回) フレイル予防「学習編」

・加齢とともに心身の活力が低下し健康障害を起しやすくなった状態が「フレイル」です
今回フレイルとはどんな状態かの解説します
・フレイル予防に欠かせないチェック方法を講師とともに体験しながら学んでいきます

講師:明治安田生命
選任講師

☆無料

12月9日(月)
10:30~11:40



《出張講座》のご案内

いつもの配信によるプログラム
体幹とバランスの天雲大陽先生が
リアルタイムでレッスンに来館します
皆様 奮ってご参加ください

☆無料

12月9日(月)
15:00~15:40



事前調査のご協力をお願いいたします。

来月(1月)頃 当館で英会話の講座を企画中で、皆様が「英会話」に関心を持ちかお尋ねします。講座の概要は、講師の方と一人ひとり英語で簡単な自己紹介をしていただき英会話に親しんでいただくといったものです。講師の先生は「中学生の英語力があれば十分」と言っていますので、「参加したい」と思われる方は受付にお申し出ください。追って開催日を決めたいと思います。

12月の虹プログラム

12月5日(木) Voice & Smil 「第9回 落語にチャレンジ」

講師:黒田育美先生 先月小噺、今月は落語と粋な世界に沼る
14:00~15:00 (有料) 定員 20名



12月12日(木) 虹ホビー 「水引で箸置きを作る」

講師:シニア田調職員 お正月のお客様用に...
13:30~15:00 (有料) 定員 20名



12月19日(木) 虹トシ (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

12月26日(木) 虹サロン 「お琴の演奏会」 フライイングお正月コンサート

演奏:東京藝術大学の学生 伊藤 澪音さん

14:00~15:00 (無料) 応募締切 12月19日 (抽選)



シニアステーション田園調布 12月 のプログラム

	月	火	水	木	金	土	日
	2	3	4	5	6	7	8
広間	9:30~11:30 筆の会 13:30~14:30 カムカム体操 15:00~15:40 体幹とバランス	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	9:30~10:10 エルダー体操	9:30~10:10 脳トレ体操	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	10:45~11:45 姿勢改良	10:30~11:45 ゆつくりガッチリ	
		13:30~14:45 ゆつくりガッチリ	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	
		15:00~16:00 脳トレ (カード)	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~		ラミーキューブ 9:30~11:30		マッサージ		
	9	10	11	12	13	14	15
広間	10:30~11:40 MY講座 13:30~14:30 カムカム体操 15:00~15:40 出張レッスン	9:30~10:10 椅子太極拳	9:00~10:00 ヨガ	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	10:15~11:45 シニア朗読	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	
		13:30~15:30 硯の会	13:30~15:00 Lets' Sing	13:30~15:00 虹 ホビー (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		14:45~15:45 カードゲーム	14:00~15:30 ♪カラオケ♪	
和			男の居場所 10:30~11:30			ラミーキューブ 13:30~15:30	
	16	17	18	19	20	21	22
広間	9:30~11:30 筆の会 13:30~14:30 カムカム体操 15:00~15:40 体幹とバランス	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	9:30~10:10 エルダー体操	9:30~10:10 脳トレ体操	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	10:45~11:45 姿勢改良	10:30~11:45 ゆつくりガッチリ	
		13:30~14:45 ゆつくりガッチリ	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	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		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~		ラミーキューブ 9:30~11:30		マッサージ		
	23	24	25	26	27	28	29
広間	9:30~11:30 田調クラフト (6ヶ月コース) 14:00~15:30 俳句を楽しむ会	9:30~10:10 椅子太極拳	9:00~10:00 ヨガ	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	10:15~11:45 シニア朗読	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	
		13:30~15:30 硯の会	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	
			15:20~16:00 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~ 男の居場所 10:30~		マッサージ	ラミーキューブ 13:30~15:30	
	30	31	講座 参加申込に関して			シニアステーション	
広間	年末休館 		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したが、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。			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。	
和							

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