

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
起こ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

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 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7	日 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 ヨーガ	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 ヨーガ	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