

2024年6月 ぞいこの坂

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

● 暑さ対策のお知らせ ●

今年もまた**猛夏**の季節がめぐって来ました
シニアステーションでは
5月15日～10月15日まで
「涼み処(クールスポット)」
を開設しております
プログラム参加後や買い物帰りの
猛暑対策にご利用ください



人気! 《出張講座》のお知らせ

いつもの配信による体操
プログラム **体幹とバランス**
を **天雲 大陽** 講師により
リアルタイムでレッスン
します 奮ってご参加ください
○ **6月10日(月)**
○ **15:00～15:40**
○ **参加 無料**



シニアクラフト (5月の続き)

「**ペーパーバスケット**」

○ **6月10日(月)**

○ **9:30～11:30**

5月30日に参加して、
まだ完成していない方は
この機会に完成させま
しょう シニア職員がお手伝いします
かわいいバスケットを作り上げましょう



人生の最期にどう在りたいか考えてみよう

「**もしバナゲーム**」
をやってみませんか?
(四人一組で行います)
○ 講師: 医療法人 双愛会
在宅緩和ケアセンター
副センター長・看護師長
神林 顕氏
○ **6月14日(金)**
○ **15:00～16:00**
○ **参加 無料**



6月の虹プログラム

6月6日(木) 「ヴォイス&スマイル」 第3回 伝えたいことを確実に伝える工夫
講師: 黒田 育美先生 **14:00～15:00 (有料) 定員 20名**

6月13日(木) 虹ヘルス 「熱中症 予防講座」 その他
講演: 地域包括支援センター田園調布 職員
14:00～15:00 定員 20名 (有料)

6月20日(木) 虹サロン 「風水害・土砂災害への備え 気象情報の見方」
河川の氾濫事例などを基に「気象情報へのアクセス方法」等 災害から命を守るお話
講演: 気象予報士 重枝 伸之さん (一社) 日本気象予報士会
13:30～15:30 定員 30名 (無料) 【抽選】 応募〆切 6/13(木)

6月27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 定員 20名 (有料)



シニアステーション田園調布 6月 のプログラム

	月	火	水	木	金	土	日
和	特別講座等 申込に関して これまでは、特別講座や、虹クラブ関連の申込に際して定員を設けて、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以外は申込をして頂いた時点で「参加確定」となります。「 抽選 」のみ結果を後日、ご連絡いたします。					1	2
	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QRコードをかざし詳細情報ご覧ください。					9:30~10:10 脳トレ体操 ※10:30~11:45 ゆっくりガッチリ 13:00~16:00 一般利用 14:00~15:30 ♪カラオケ♪	休館日
和	3	4	5	6	7	8	
和	※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 ※10:45~11:45 健幸体操 ※13:30~14:45 ゆっくりガッチリ 15:00~16:00 脳トレ(カード)	9:30~10:30 男の居場所 ※10:45~11:45 ココモン体操 13:30~15:00 Lets' Sing 15:20~16:00 椅子deヨガ	10:00~10:40 体幹とバランス 11:00~11:40 脳トレ体操 14:00~15:00 ヴォイス& スマイル (有料)	9:30~10:10 エルダー体操 ※10:45~11:45 姿勢改良 ※13:15~14:15 コグニサイズ 14:45~15:45 カードゲーム	※9:15~10:15 養生太極拳 11:00~11:40 椅子deヨガ 13:00~16:00 一般利用 14:00~15:30 ♪カラオケ♪	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	
	和	10	11	12	13	14	
和	9:30~11:30 シニアクラフト パ・パ・バスク (5月の続き) 13:30~14:30 カムカム体操 15:00~15:40 出張講座	9:30~10:10 椅子太極拳 ※10:45~11:45 健幸体操 13:30~15:30 硯の会	※9:00~10:00 ヨーガ ※10:15~11:45 シニア朗読 13:30~15:00 Lets' Sing 15:20~16:00 椅子deヨガ	10:00~10:40 体幹とバランス 11:00~11:40 脳トレ体操 14:00~15:00 虹ヘルス (有料)	※9:15~10:15 気功太極拳 10:30~11:45 でんえん朗読 ※13:15~14:15 コグニサイズ 15:00~16:00 もしバナ ゲーム	9:30~10:10 脳トレ体操 ※10:30~11:45 ゆっくりガッチリ 13:00~16:00 一般利用 14:00~15:30 ♪カラオケ♪	休館日
	和	リラックスヨガ 10:00~					
	和	17	18	19	20	21	
和	※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 ※10:45~11:45 健幸体操 ※13:30~14:45 ゆっくりガッチリ 15:00~16:00 脳トレ(カード)	9:30~10:30 男の居場所 ※10:45~11:45 ココモン体操 13:30~15:00 Lets' Sing 15:20~16:00 椅子deヨガ	10:00~10:40 体幹とバランス 11:00~11:40 脳トレ体操 13:30~15:30 虹サロン (無料)	9:30~10:10 エルダー体操 ※10:45~11:45 姿勢改良 ※13:15~14:15 コグニサイズ 14:45~15:45 カードゲーム	※9:15~10:15 養生太極拳 11:00~11:40 椅子deヨガ 13:00~16:00 一般利用 14:00~15:30 ♪カラオケ♪	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	
	和	24	25	26	27	28	
和	9:30~11:30 田調クラフト 14:00~15:30 俳句を楽しむ会	9:30~10:10 椅子太極拳 ※10:45~11:45 健幸体操 ※13:30~15:30 硯の会	※9:00~10:00 ヨーガ ※10:15~11:45 シニア朗読 13:30~15:00 Lets' Sing 15:20~16:00 椅子deヨガ	10:00~10:40 体幹とバランス 11:00~11:40 脳トレ体操 14:00~15:00 虹トレ (有料)	※9:15~10:15 気功太極拳 10:30~11:45 でんえん朗読 ※13:15~14:15 コグニサイズ 14:45~15:45 カードゲーム	9:30~10:10 脳トレ体操 11:00~11:40 椅子deヨガ 13:00~16:00 一般利用 14:00~15:30 ♪カラオケ♪	休館日
	和				マッサージ		
	和	30					

プログラムは予告なく時刻、日程の変更があります。ご理解下さい。※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