

2024年7月 どのこの坂

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

今月からシリーズで健康増進のための講座が始まります

・第一弾・「睡眠」と「健康」の知恵袋
「眠りたくてもなかなか眠れない」「眠りが浅くなった」などお困りの方は居られませんか 睡眠についての正しい知識を「知る」、よい睡眠をとるためのポイントを紹介します

講師：明治安田生命 選任講師

日時：7月30日(火) 14:00～15:10

田調クラフト 新規募集!!

「水引き」(6ヶ月コース)

少人数で基礎編から中級編の技をしっかりと身につけていきます。

参加者数10名

応募多数の場合 抽選

○ 7月29日(月)

○ 9:30～11:30



スマートフォン相談会 都内在住 60才以上の方 対象

7月25日(木)

9:30～16:30

1人30分の個別相談

● 予約制 先着順

● 参加：無料

※ご自分のスマホをご持参下さい



シニアクラフト

「ペーパーバスケット」

6月の続きです

筒状にしたり、取っ手を付けたりと、仕上げのお手伝いをします

● 7月8日(月)

9:30～11:30

モルックゲーム

フィンランド生まれ!
グループで木製ピンを投げて50点ピッタリになったら勝利というゲーム

● 7月31日(水)

9:30～11:30



7月の虹プログラム

7月4日(木) 「ヴォイス&スマイル」 第4回 聴きやすい声とわかりやすい話し方

講師：黒田 育美 先生 14:00～15:00 (有料) 定員 20名

7月11日(木) 虹ホビー「涼しげな切り絵細工」

講師：シニアステーション田園調布 職員

14:00～16:00 定員 20名 (有料)

7月18日(木) 虹サロン「大人の為の朗読とピア/コンサート」

演目：「注文の多い料理店」 原作：宮沢 賢治

講演：那須 幸蔵 さん ピアノ：吉田 佐由子 さん

14:00～15:00 定員 30名 (無料) 【抽選】 応募×切 7/11(木)

7月25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)

