

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)

シニアステーション田園調布 7月 のプログラム

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|---|--|--|---|---|--|--|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 広間 | ✳️ 9:30~11:30 筆の会 | 9:30~10:10 椅子太極拳 ✳️ 10:45~11:45 健幸体操 | 9:30~10:30 男の居場所 ✳️ 10:45~11:45 ココモン体操 | 10:00~10:40 体幹とバランス 11:00~11:40 脳トレ体操 | 9:30~10:10 エルダー体操 ✳️ 10:45~11:45 姿勢改良 | ✳️ 9:30~10:10 脳トレ体操 ✳️ 10:30~11:45 ゆつくりガッチリ | 休館日 |
| | 13:30~14:30 カムカム体操 | ✳️ 13:30~14:45 ゆつくりガッチリ | 13:30~15:00 Lets' Sing | 14:00~15:00 ヴォイス& スマイル (有料) | ✳️ 13:15~14:15 コグニサイズ 14:45~15:45 カードゲーム | 13:00~16:00 一般利用 14:00~15:30 ♪カラオケ♪ | |
| | 15:00~15:40 体幹とバランス | 15:00~16:00 脳トレ (カード) | 15:20~16:00 椅子deヨガ | | | | |
| | 和 | 田園書道 13:00~ | | ラミーキューブ 9:30~11:30 | | マッサージ | |
| | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 広間 | 9:30~11:30 シニアクラフト (6月の続き) | 9:30~10:10 椅子太極拳 ✳️ 10:45~11:45 健幸体操 | ✳️ 9:00~10:00 ヨーガ ✳️ 10:15~11:45 シニア朗読 | 10:00~10:40 体幹とバランス 11:00~11:40 脳トレ体操 | ✳️ 9:15~10:15 気功太極拳 10:30~11:45 でんえん朗読 | ✳️ 9:15~10:15 養生太極拳 11:00~11:40 椅子deヨガ | 休館日 |
| | 13:30~14:30 カムカム体操 | ✳️ 13:30~15:30 硯の会 | 13:30~15:00 Lets' Sing 15:20~16:00 椅子deヨガ | 14:00~16:00 虹ホビー (有料) | ✳️ 13:15~14:15 コグニサイズ 14:45~15:45 カードゲーム | 13:00~16:00 一般利用 14:00~15:30 ♪カラオケ♪ | |
| | 15:00~15:40 体幹とバランス | | | | | | |
| | 和 | リラックスヨガ 10:00~ | | | | | |
| | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 広間 |  | 9:30~10:10 椅子太極拳 ✳️ 10:45~11:45 健幸体操 | 9:30~10:30 男の居場所 ✳️ 10:45~11:45 ココモン体操 | 10:00~10:40 体幹とバランス 11:00~11:40 脳トレ体操 | 9:30~10:10 エルダー体操 ✳️ 10:45~11:45 姿勢改良 | 9:30~10:10 脳トレ体操 ✳️ 10:30~11:45 ゆつくりガッチリ | 休館日 |
| | | ✳️ 13:30~14:45 ゆつくりガッチリ 15:00~16:00 脳トレ (カード) | 13:30~15:00 Lets' Sing 15:20~16:00 椅子deヨガ | 14:00~15:00 虹サロン (無料) | ✳️ 13:15~14:15 コグニサイズ 14:45~15:45 カードゲーム | 13:00~16:00 一般利用 14:00~15:30 ♪カラオケ♪ | |
| | | | | | | | |
| | | 和 | | ラミーキューブ 9:30~11:30 | | マッサージ | |
| | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 広間 | ✳️ 9:30~11:30 筆の会 | 9:30~10:10 椅子太極拳 ✳️ 10:45~11:45 健幸体操 | ✳️ 9:00~10:00 ヨーガ ✳️ 10:15~11:45 シニア朗読 | 10:00~10:40 体幹とバランス 11:00~11:40 脳トレ体操 | ✳️ 9:15~10:15 気功太極拳 10:30~11:45 でんえん朗読 | ✳️ 9:15~10:15 養生太極拳 11:00~11:40 椅子deヨガ | 休館日 |
| | 13:30~14:30 カムカム体操 | ✳️ 13:30~15:30 硯の会 | 13:30~15:00 Lets' Sing 15:20~16:00 椅子deヨガ | 14:00~15:00 虹トレ (有料) | ✳️ 13:15~14:15 コグニサイズ 14:45~15:45 カードゲーム | 13:00~16:00 一般利用 14:00~15:30 ♪カラオケ♪ | |
| | 15:00~15:40 体幹とバランス | | | | | | |
| | 和 | 田園書道 13:00 | | | スマホ相談会 9:30~16:00 | マッサージ | |
| | 29 | 30 | 31 | 特別講座 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しま 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。 | | | 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 をかざし詳細情報を ご覧ください。 |
| 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 ✳️ 10:45~11:45 健幸体操 | 9:30~11:30 モルック ゲーム | | | |  |
| | 14:00~15:30 俳句を楽しむ会 | 14:00~15:10 MY 講座 | 13:30~15:00 Lets' Sing 15:20~16:00 椅子deヨガ | | | | |
| 和 | | | | | | | |

プログラムは予告なく時刻、日程の変更があります。ご了承ください。✳️ 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