

2024年 8月 どいこの坂

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



● 地域コミュニティ ● MY 講座

先月からのシリーズ 健康増進のための講座の続きです。

第二弾・女性のための「健康づくり栄養」
体の中から美しく! 秘められた野菜のチカラなど、
楽しくわかりやすくご紹介します

講師: 明治安田生命 選任講師

8月29日(木) 14:00~15:10

シニアクラフト

折り紙でお花のリース

ダリアを模した折り紙を花弁のリースに付け
フォトスタンドにします
シニア職員がお手伝いします

参加多数の場合 **抽選**

8月30日(金)
13:30~15:30



モルックゲーム

前月に続き

モルックゲームを行います!

グループにわかれて木製ピンを投げ、
50点ピッタリになったら勝利というゲーム
沢山の参加をお待ちしてます!!

8月30日(金)

9:30~11:30



シニアステーションでは

入口に「**熱中症警戒**」情報を掲示
しています

- 「熱中症警戒アラート」(紫)と
- 「熱中症**特別**警戒アラート」(黒)の2種類
あります。当館の利用制限ではありませんが、
行き帰り時には充分注意をしてください

8月の虹プログラム

8月1日(木) **特別** 講座 「虹の椅子ヨガ」

講師: 包括支援センター田園調布 藤平かおり 所長 14:00~15:00 (有料) 定員 20名

8月8日(木) 虹ヘルス 定例「体力測定会」

講師: 包括支援センター・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)

8月15日(木) **特別** 講座 **クラフト** 折り紙 細工 「朝顔の植木鉢」

講師: シニアステーション田園調布 職員 ※ 虹サロンは《お休み》です

14:00~16:00 定員 20名 (無料) 【**抽選**】 応募×切 8/8 (木)



8月22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)