

2024年 9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



祝 敬老の日 イベント 9月9日より ご利用の方全員に心ばかりの品を用意しています

● 地域コミュニティ ● MY 講座

先々月からのシリーズ 健康増進のための講座のまとめです。

第三弾・女性のための「健康づくり応援」

毎日を自分らしくイキイキと暮らすためには、健康が第一「女性特有の疾病」・「健康維持・増進」の視点からポイントを紹介します!

講師: 明治安田生命 選任講師

9月11日(水) 14:00~15:10

・ 高齢者との交通安全集会 ・

(1) 警察官による交通安全講話

(2) 交通安全映画の上映

(3) 大学落語研究会による落語

大田区都市基盤管理課

9月18日(水)

14:00~16:00

参加費 無料



めくもりのコンサート

東京芸大の学生さんによる「ユーフォニアム演奏会」を開催します

9月25日(水) 14:00~15:00

「ユーフォニアム」は金管楽器で中低音域を柔らかな温かみのある音を奏でます



10月からの体操系 参加申込受付開始

○健幸体操

○姿勢改良

○コグニサイズ

○ロコモン体操

○ヨーガ

○気功太極拳

○養生太極拳

○ゆっくりガッチリ

現在各講座に参加されている方も継続であれば申込をお願いします ただし定員オーバーの場合は、新規の方を優先とさせていただきます

9月の虹プログラム

9月5日(木) Voice & Smil 「第6回」朗読(詩・歌詞)にチャレンジ

講師: 黒田 育美 先生 14:00~15:00 (有料) 定員 20名

9月12日(木) 虹カルチャー 「写真撮影体験会」 敬老イベント

参加者皆さんでお互いのスマホに写真を撮りあい、後にフォトスタンドに...

講師: プロカメラマン 東郷 智佳子さん 14:00~16:00 定員 20名 (有料)



9月19日(木) 虹サロン「女性コーラス」 敬老イベント

講演: アンサンブルフィオレッティー

14:00~15:00 定員 20名 (無料)

【抽選】応募×切 9/12(木)



9月26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 9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	9:30~10:10 椅子太極拳 ✳️ 10:15~11:15 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 ゆっくりガッチリ	休館日
	13:30~14:30 カムカム体操	✳️ 13:30~14:45 ゆっくりガッチリ	13:30~15:00 Lets' Sing	14:00~15:00 Voice&Smil (有料)	✳️ 13:15~14:15 コグニサイズ 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		
	9	10	11	12	13	14	15
広間	9:30~11:30 田調クラフト (6カ月コース)	9:30~10:10 椅子太極拳 ✳️ 10:15~11:15 健幸体操	✳️ 9:00~10:00 ヨガ ✳️ 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	14:00~15:10 MY講座	14:00~16:00 虹カルチャー (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 出張レッスン						
	和 リラックスヨガ 10:00~					ラミーキューブ 13:30~15:30	
	16	17	18	19	20	21	22
広間	休館日 	9:30~10:10 椅子太極拳 ✳️ 10:15~11:15 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 ゆっくりガッチリ	休館日
		✳️ 13:30~14:45 ゆっくりガッチリ 15:00~16:00 脳トレ (カード)	14:00~16:00 高齢者との 交通安全集会	14:00~15:00 虹サロン 抽選 (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♪	
			ラミーキューブ 9:30~11:30		マッサージ		
	和						
	23	24	25	26	27	28	29
広間	休館日 	9:30~10:10 椅子太極拳 ✳️ 10:15~11:15 健幸体操	✳️ 9:00~10:00 ヨガ ✳️ 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
		✳️ 13:30~15:30 硯の会	14:00~15:00 ぬくもりの コンサート	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♪	
			田園ペン習字 9:45~11:45	スマホ相談会	マッサージ	ラミーキューブ 13:30~15:30	
	和						
	30	○ お知らせ ○ 9月9日 (月) 15:00~15:40 体幹とバランス 出張レ ッスン 配信講座でおなじ みの天雲 太陽先生が来 てくれます		講座 参加申込に関して 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 筆の会						
	14:00~15:30 俳句を楽しむ会						
和	田園書道 13:00~						

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

